ৱাহৌদাক

অনা লাইয়েংবা অমসুং মাইকী মরম অসি মাসিনা মরোইরে হায়না লেংদবা নৈতে, তৌবদি অহানবা হৌখিবা থৌদোক অদু মাং ওইননা থম্লগা মথং মথং ৱাখল তৌদুনা চৎথরকপনি। খৃ: ১৯২৪ শুবদা হকচাং ফবা অমসুং পুন্সি তোল্লোইবা (Health & Longevity) হায়বা লাইরিক অসি ছাপা নমদুনা অহানবা ফোংলকপনি। মথংদা চহি কয়ামরুম অসিগী মলুংদা ইংরেজী লোন্দা চেফোং (Edition) তারা-ভারক ফোংলকলে; অদুগা এশিয়াগী মখা থংবা লমগী লোল বাঙ্গালা, ব্রহ্মালোন, গুজরটী, হিন্দি, কানারিজ, খাসি, লুসাই, মালয়ালম, তামিল, টেলুগু, অদুগা উর্দু লোন্দা হন্দোক্তনসু ফোংলে।

ইহান হানবা ফংবা মতমদা মতমগী খোংনৈগা চুননা ফোংলকলে হায়না থম্লব-গুম হৌজিক ফোংবদসু অদুগুম্বা চপচনা মথোকনি। অদুমু ইহান হানবা ফোংখিবদগী গুসি ফাওবশিদা অনা লাইয়েংবা অমসুং মাইবগী মরমদা অনৌ অনৌবা কয়া অথং অহৈনা পুথোকনরকলে। সলফা, পেনিসিলিন, অদুগা অতৈ অতৈ এন্টিবাইওটিকস থংনবক্তুনা লাইয়েংবদা ৱানরম্লবা অমগা অমগা লৌনগনবা লাইয়েং কয়া অনা লাই-থোক্লরে।

চন্দকী তবা তরুক শুবা চেফোং অসিদা মমাংঙৈগী চেফোংদা নৈনখিবা লাইনা কয়াগী লাইয়েংদা চংবা অনৌ অনৌবা পুথোরকপা হিদাক লাংথক ভিটামিন, অমসুং হকচাং নোইনবা পোৎ কয়া কয়া য়াওশিল্লে। লাহরিক অসিগী পন্দুপ কয়া মরুমসু হৌজিক কালগী চৎনরিবশিংগা চাননবা হায়দুনা ইনৌ নৌনা ইথোক্তুনা হাপচিল্লে। অনৌবা পন্দুপ কয়াসু হাপচিন্দুনা হেক্ষৎহল্লে। (Blast) অমসুং (Radiation) গী তাংকম অসি হেক্ষৎলবনি।

মমাংঙৈদা ফোংখিবা লাইরিকশিং অদুদগী ভারত, পাকিস্থান, ব্রহ্মা, সিংহল, ৱেষ্ট ইণ্ডিজ, ৱেষ্ট আফ্রিকা অদুগা খা থংবা সমুদ্রদা লৈবা দ্বীপ কয়াগী মুম লিশিং লিশিং কান্নবা ময়াং কাইনা ফংনরে। হন্দকী চেফোং অসিদসু থাজৈমক শেংনা কান্ন-রকগনি হায়বদু থন্দুনা ফোংলক্লি।

লাইরিক অসি লৈরগা মাইবা (Physician) অমা য়াওদনা পানবা মায়ে মতম্গা লাইয়েংবা ওমলে হায়বা য়াদি নত্তে। অনাবগী মরমদা থংজিনবা, থংইবদু অনা অমা-বদুগী থুদমগা লোইননা থংদুনা, নাবদুগী মরম করিননো হায়বদু জ্ঞান তারগা অথংবা মাইবা অমগী মতেং লৌবা ওমহনবনি। লাইরিক অসিনা থংদবা মী অমমু ডাক্তর হিদাকশং অমসুং লাইয়েংশং অমগী মগুন করিনো হায়বদু ফজনা থংবা ওমহল্লি।

অকোংবা মী।

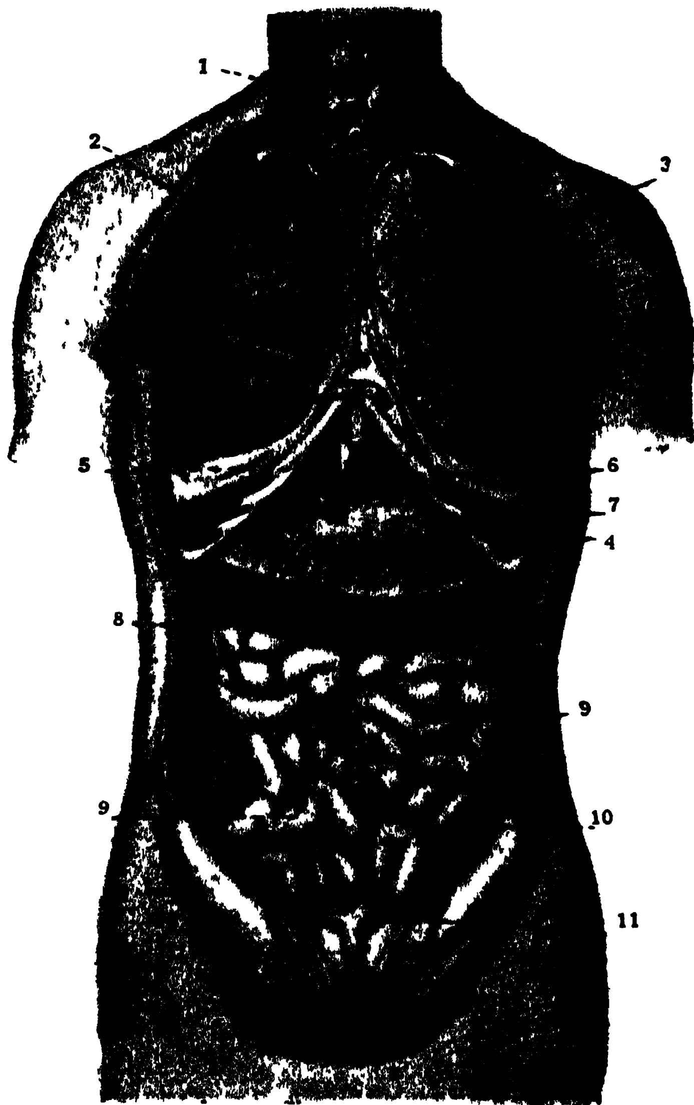
First Edition, 3,000 copies, Registered January 15, 1960

By

The Oriental Watchman Publishing House
Salisbury Park, Poona 1

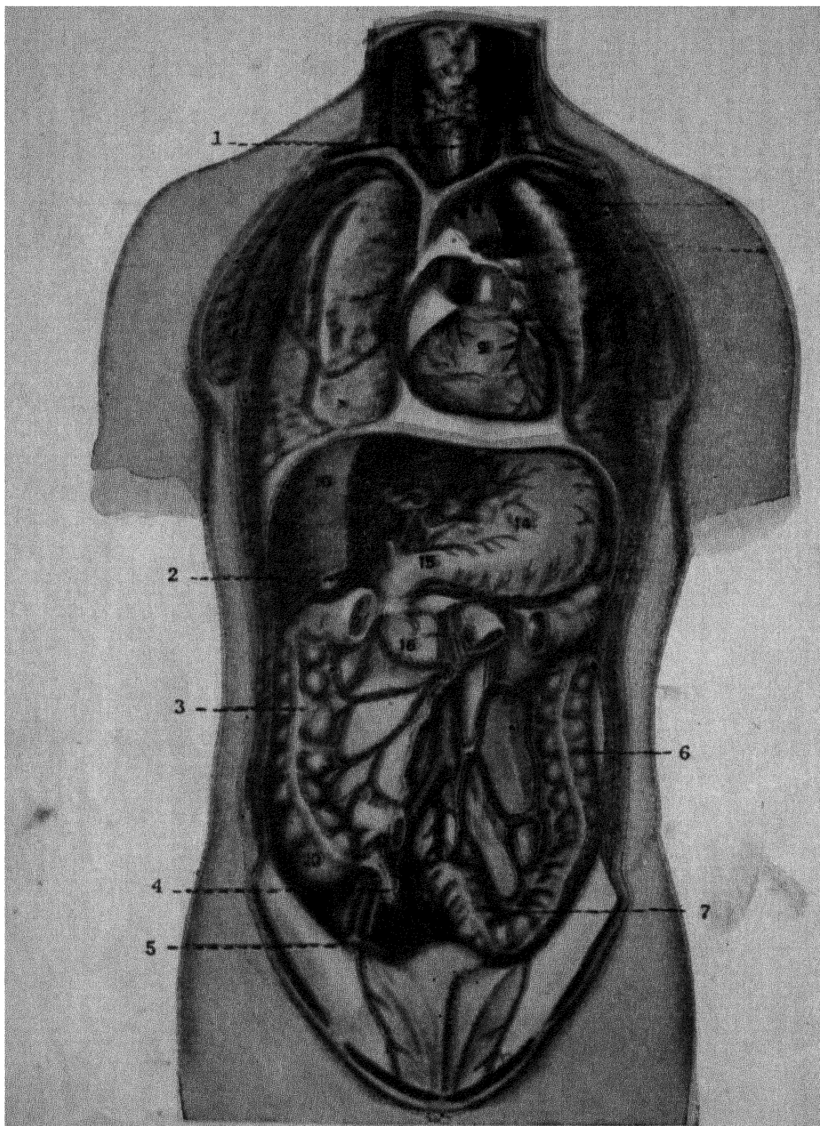


Printed and published by V. Raju, at and for the Oriental Watchman Publishing House, Salisbury Park, Poona 1, India.
3,000—3679-59.



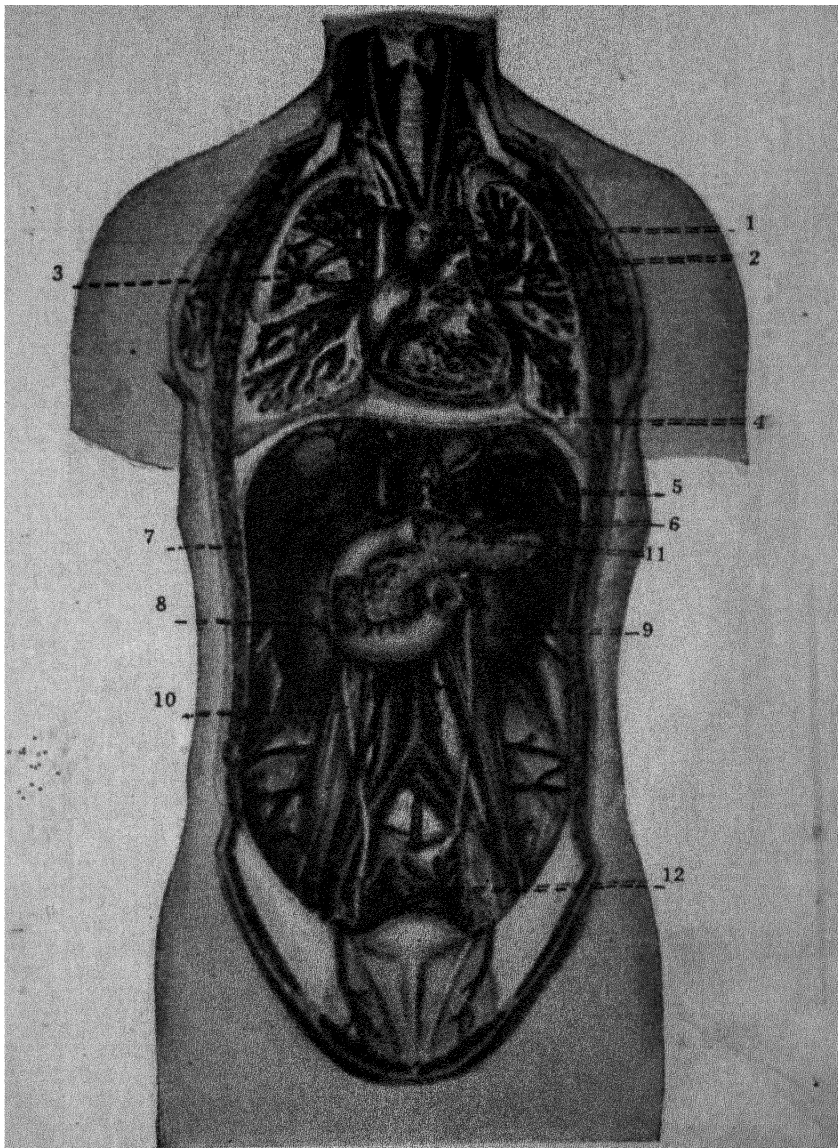
পৃক অমসুং থবাকী পোং (viscera), অহানবা মরোল।

ও পেবিকাডিয়ম, ১ থাইবোইড গ্লেণ্ড, ২ য়েৎথংবা থবোথী, ৩ ওইথংবা থবোথী, ৪ ডাইফ্রাম,
৫ ফীবাকীয়েৎথংবাবমভোন, ৬ ওইথংবা ফিরাকমতোন, ৭ চাকথাও, ৮ অকৈবাখোইদি [illegible]
৯ খোইবি লিনশাং অপিকপা, ১০ সিগমোইড কোলোন ১১, ২১ ইন্গিয়োয়বদি মূত্রকোষ।



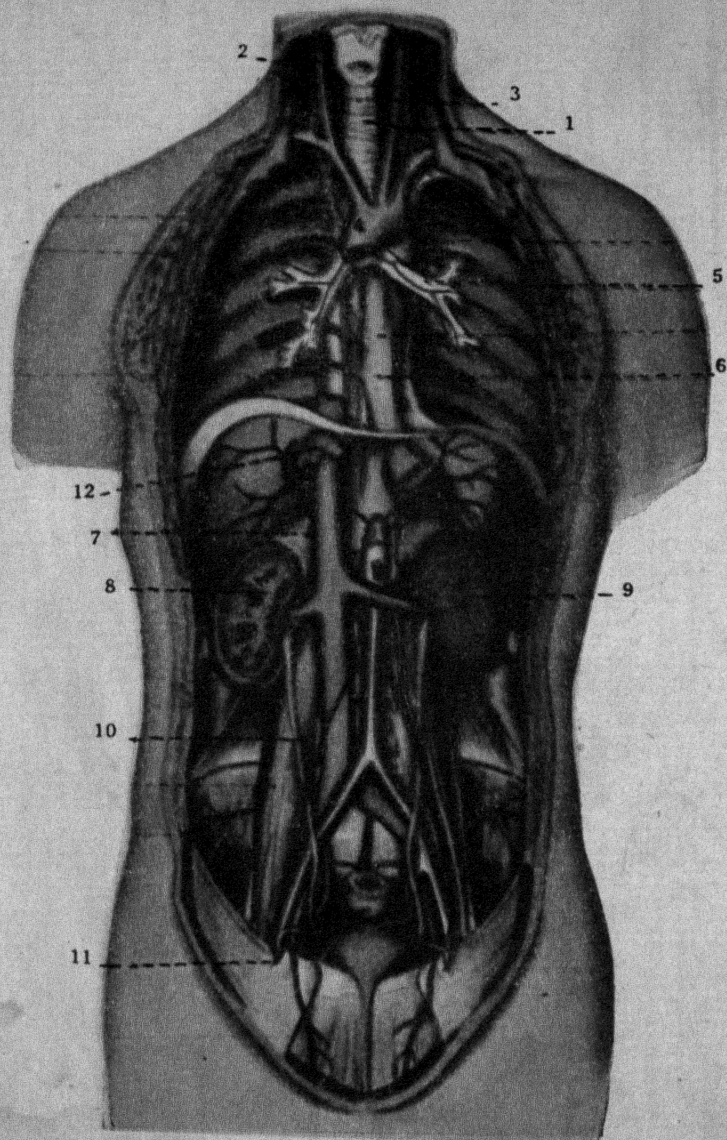
পুক অমসুং থবাক্কী অনিশুবা মরোল

১ নুংশিংউতোং চরম, ২ গোলব্লাদার, ৩ কাথংপাকোলোন, ৪ এপেনডিক্স ৫ সপারমেটিক দক্, ৬ কুমথবা কোলোন, ৭ সিগমোইড কোলন, ৯ হঁাট (থমোই), ১০ ফিরাক, ১৪ চাকথাও, ১৫ পাইলোরস্, ১৬ দিউদোনম, ২০ সিকম ।



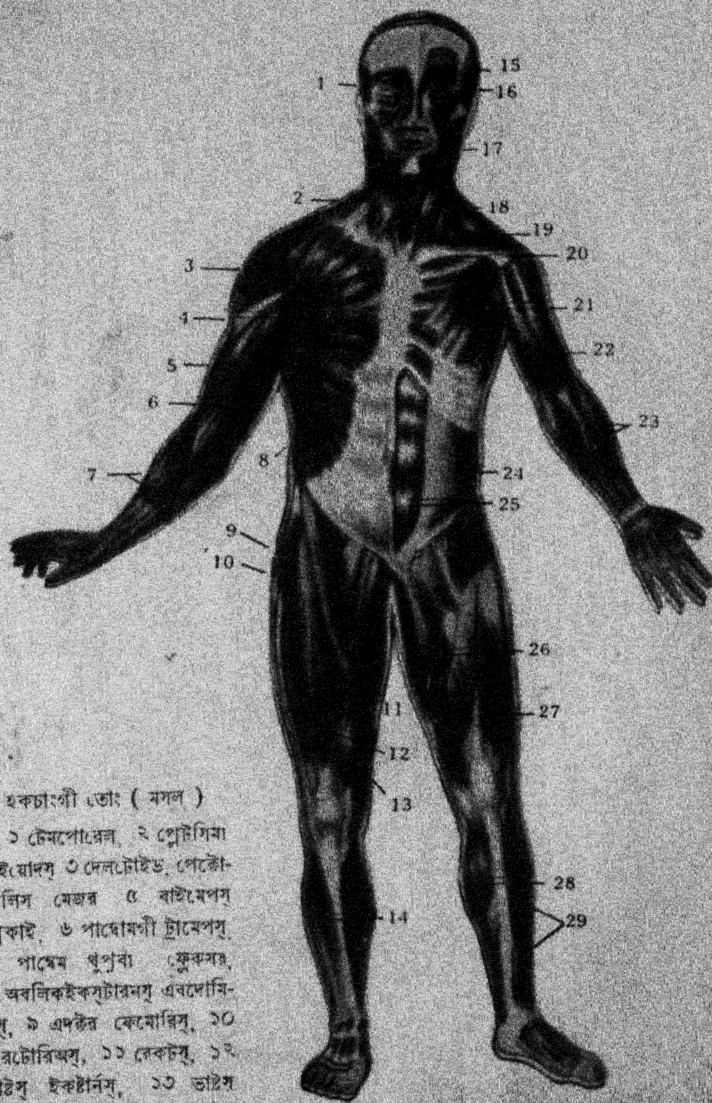
থবাক অমস্যুং পুক, অহনগুবা মরোল।

১ এওরটিক আর্চ, ২ পলমানোরি আরটারি, ৩ পলমানারি ভেসেলস অমসুংব্রনকাই, ৪ পলুরা (থবো-থীগী কয়োম), ৫ দাইএফ্রাম, ৬ পৈ অদুগা পৈগী ঈ উত্তোং, ৭ যেৎথংবা স্থপ্রারিনেল গ্লেন, ৮ যেৎথংবা কিদনি, ৯ ওইথংবা কিদনি, ১০ ইউরেটর, ১১ পেনক্রিয়েজ, ১২ রেকটম।



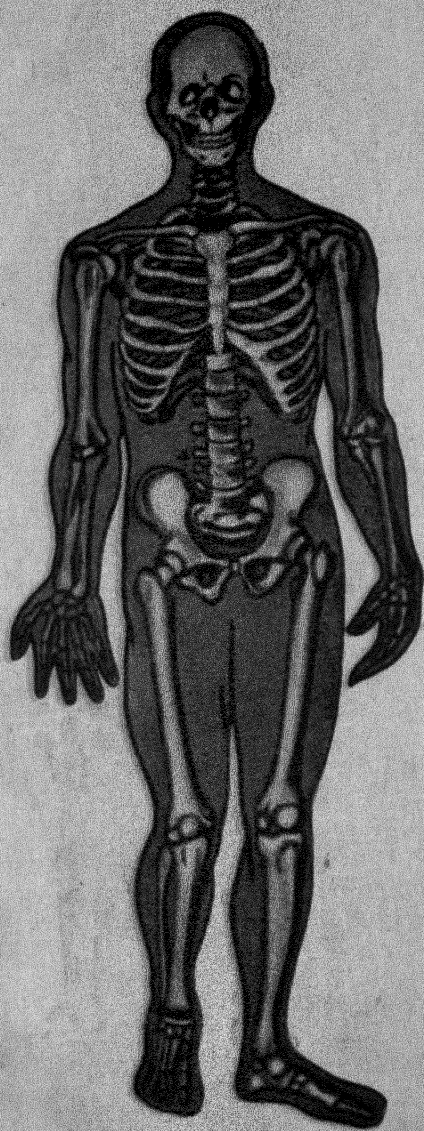
থবাক অমসুংপুক, মরিশুবা মরোন।

১ চরমউত্তোং, ২ য়েৎথংবা কমন কেরোটিড, ৩ ওইথংবা কমন কেরোটিড, ৪ এঅরটিক আর্চ, ৫ ওইথংবা ব্রনকস অমসুং মাগী আরটারি, ৬ গলেট (চাকচংফম), ৭ সুপ্রারিনেল গ্লেন, ৮ রিনেন কেলিসেস ৯ ওইথংবা কিডনি, ১০ ইউরেটর, ১১ ইংগুইনেল রিং, ১২ হিপেটিক ভেনস।

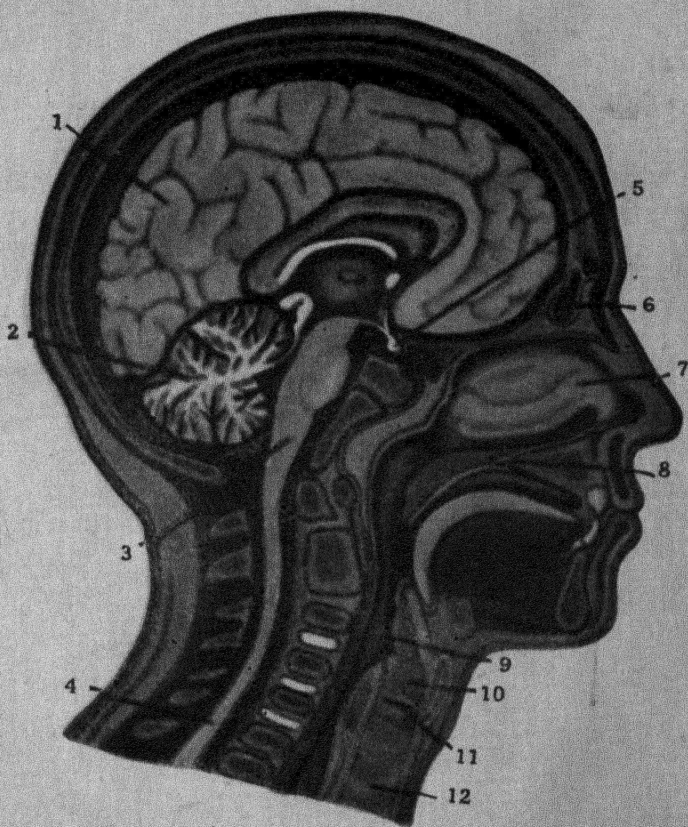


হকচাংগী ত্ভাং (মগল)

১ টেমপোরেল, ২ প্লেটিসিমা মাইয়োদস্ ৩ দেলটোইড, পেক্টোরেলিস মেজর ৫ বাইসেপস্ ব্রেকাই, ৬ পাদোমগী ট্রাসেপস্, ৭ পাম্বেম খুপুবা ফ্লেকসর, ৮ অবলিকইকস্টারনস্ এবদোমিনস্, ৯ এদক্টর ফেমোরিস্, ১০ সারটোরিঅস্, ১১ রেকটস্, ১২ ভাষ্টস্ ইকষ্টার্নস্, ১৩ ভাষ্টস ইন্টার্নস্ ১৪ টিবিয়ালিস ইন্টার্নস্, ১৫ অকসিপিটো ফ্রন্টালিস, ১৬ অরবি কুলারিস পালপেব্রুম, ১৭ মাসেটার, ১৮ ষ্টার্নোমাস্টোইড, ১৯ ট্রাপেজিঅস্, ২০ ক্লাইভিকল, ২১ পেকটোরালিস মাইনর, ২২ বাইসেপস্ ব্রেকাই, ২৩ ফ্লেকসর অফ ফোর আরম, ২৪ অবলিকস ইন্টারনস অবদোমিনস্, ২৫ রেকটস অবদোমিনস্, ২৬ এডক্টর ফেমোরিস্ ২৭ ভাষ্টাস্ এক্সটার্নস্, ২৮ গেসট্রোনেমিঅস্, ২৯ ইকষ্টেনসর কু ডিএল।

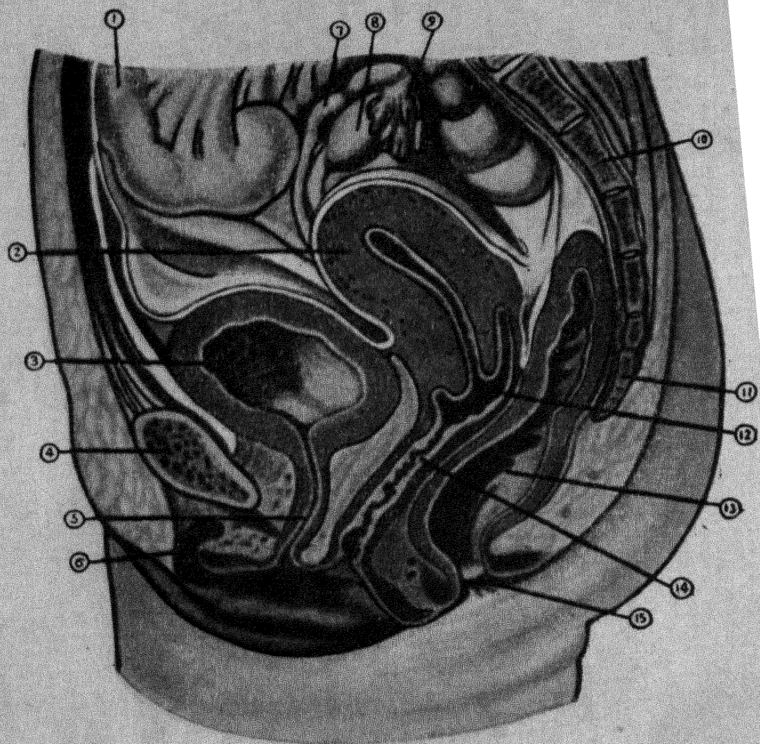


শক্ল পোলাং (Skeleton)



কোক মন্নাই খাইদোকপা।

১ সেরিব্রম, ২ সেরিবেলম্, ৩ মেদুলা, ৪ স্পাইনেল কোড, ৫ পিটুটারি বোদি, ৬ ফ্রুন্টেল সাই-নস্, ৭ নাতোলগী অহোবা, ৮ বোনি পেলেট, ৯ ইসোফেগস (চাকইশিং চংফম), ১০ লেরিংস ১১ ওইথংবাভোকেল কোর্ড, ১২ ট্রেকিয়া।



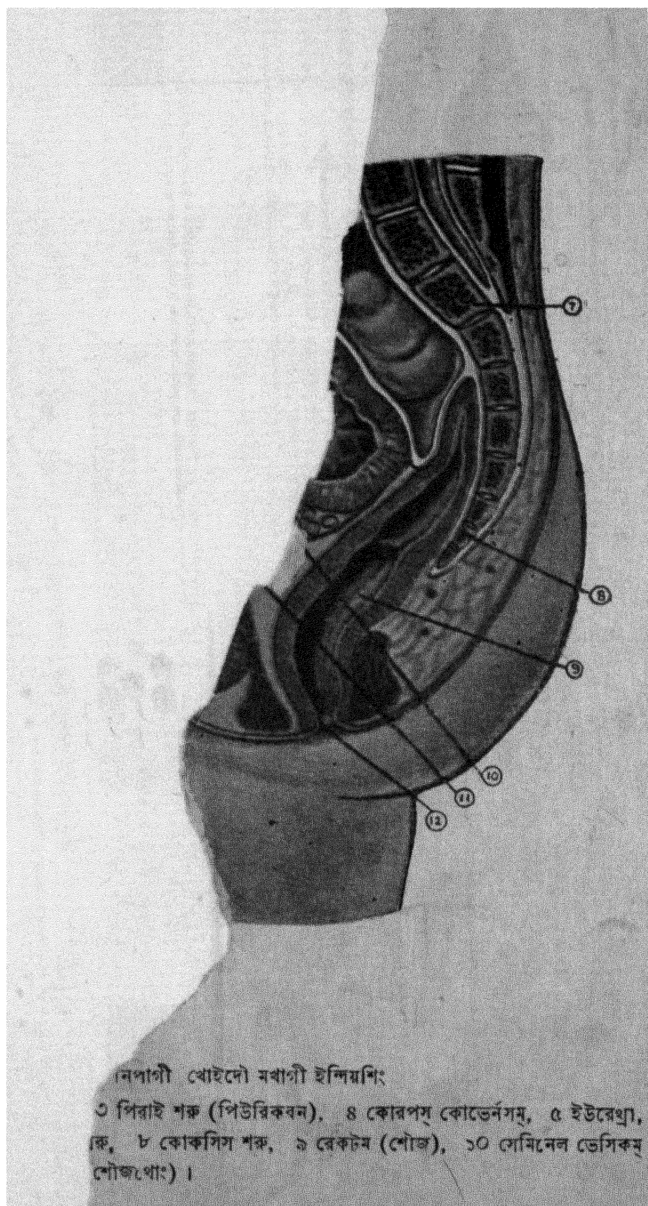
নুপীগী মথাথংবা পুক।

১ ইনটেষ্টিন্, ২ ইউটেরস্, ৩ ব্লাদার, ৪ পিরাই শরু, ৫ ইউরেথ্রা, ৬ ক্লাইটোরিস (শেং) ৭ ফেলোপিয়ান টিউব, ৮ অভারি, ৯ ফিমব্রিয়েটেড টিউবুল, ১০ সেক্রম শরু, ১১ কোকসিস ১২ সারভিকস্, ১৩ রেকটম, ১৪ ভেজাইনা (অথিবম), ১৫ এনস্ (অমাংথোং)।



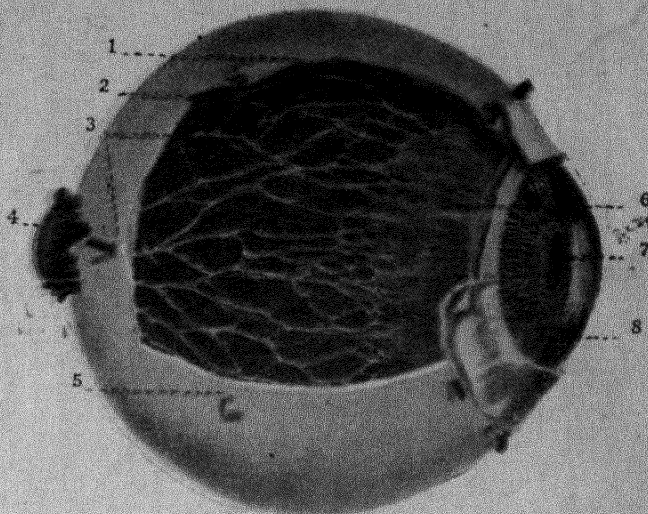
মমুক কংবী নুপী।

(ক) পৌষ, (খ) ইউটেরস (অভাংনৈকম), (গ) ব্লাদার (মুংকোয়)



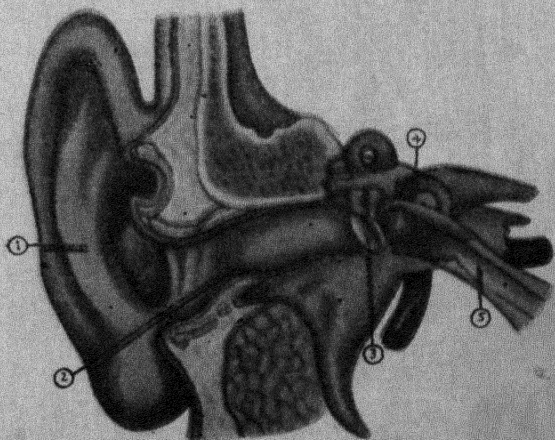
নপাগী থোইদো মখাগী ইন্দ্রিয়শিং

৩ পিরাই শরু (পিউবিকবন), ৪ কোরপস্ কোভের্নসম্, ৫ ইউরেথ্রা,
রু, ৮ কোকসিস শরু, ৯ রেকটম (শৌজ), ১০ সেমিনেল ভেসিকম্
শৌজংথোং) ।



মিৎকী এনাটোমী।

১ স্কেলেরোটিক কুয়োম ২কোরোইডকুয়োম, ৩ ঈ উতোংময়াম, ৪অপটিক নার্ভ, ৫ ঈ অমোৎপগী উতোংমিৎতকী চৎথিবা, ৬সিলিয়ারি মগলস্‌, ৭ মিৎনহা, ৮ আইরিস (মগম)।



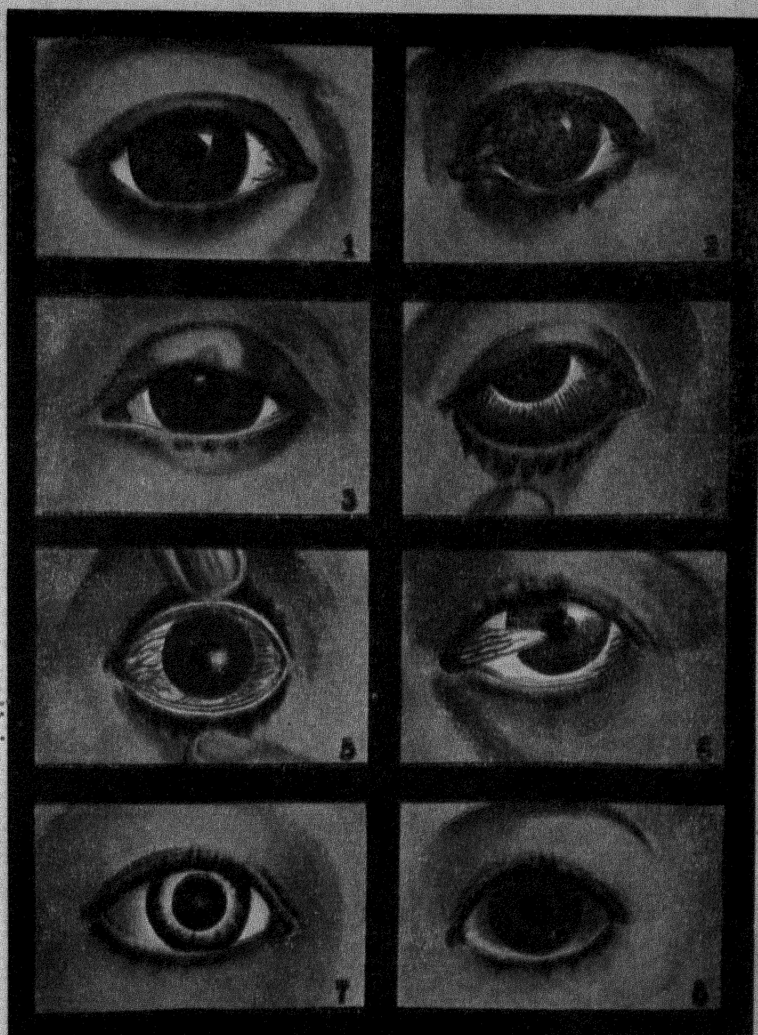


না অমসুং মাসিগী শরু।

১ মপানগী না, ২ নাকোংমরিল, ৩ টেমপেনম (নাগীপুং), ৪ কোক্লিয়া, ৫ ইষ্টেসিয়ান উতোং, ৬ ইনকস্‌ হায়বদি নুংকাল, ৭ ষ্টেপিজ হায়বদি ষ্টিরপ, ৮ মেলিউস নত্রগা নুংথং।

ডিপথেরিয়ানা নাবা মতমদা ওইবা খোনাওগী ফিবম।

টোনসিলাইটিজনা নাবা মতমদা ওইবা খোনাওগী ফীবম।

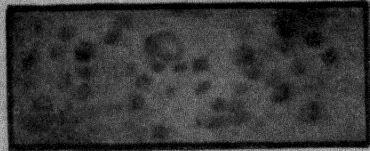


মিৎগী লাইনা।

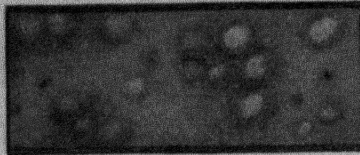
১ ব্লেফারাইটিজ মারজিনালিস, ২ ষ্টাই (মিৎখৌ), ৩ কালাজিয়ন্‌, ৪ পিঙ্কআই (মিৎঙাবা) ৫ অলসার ভৌদোং, ৬ টেরিজিয়ম, ৭ কেটেরেক্ট (হোদোংমনিৎ চংবা), ৮ আইরাইটিজ।



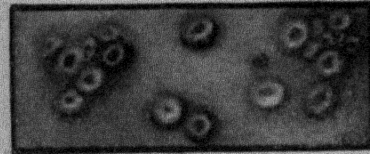
1



2



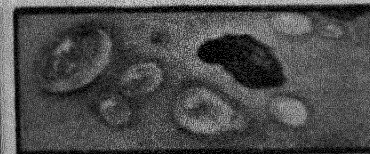
3



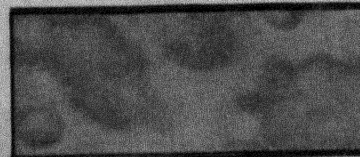
4



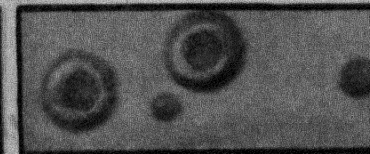
5



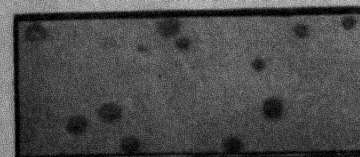
6



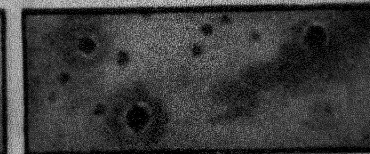
7



8



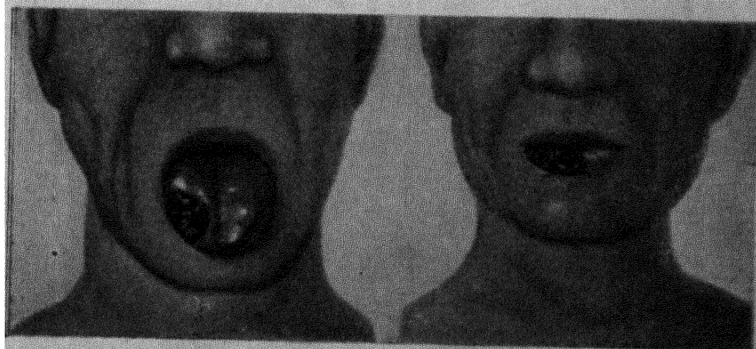
9



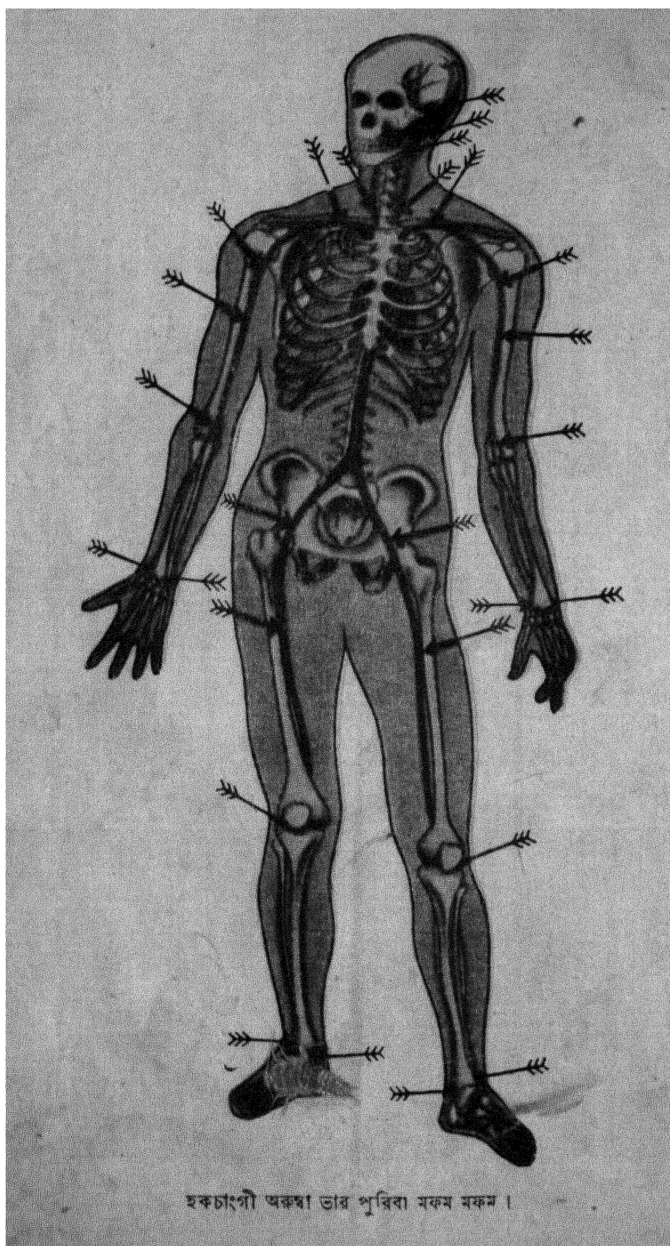
10

মউনগী লাইনা ।

১ স্কারলেট ফিবার, ২ মিজলস্ লাইকুপ, ৩চিকন পোকস্ (ফোজুম ফৌয়ান লাই), ৪ লাইখোকপা, ৫ শিঙ্গলস্ ৬ পেমফিগস্ ৭ হইভস্ ৮ এন্টিপাইরিন রাস, ৯ টাইফোইড, ১০ পরপুরা ।



*খোমদা নাবা কেনসার, লৈ অমসুং চিনবান্দা তৌবা কেনসার।



হকচাংগী অরুম্বা ভার পুরিবা মফম মফম।

পুনশিবসি ঐখোইগী অখোইবা লননি

মীওইবগী মমল নাইদবা লন হায়বসি পুনশি তোঞ্জোইনা হিংদুনা পানবা অসিনি, অনিশুবনা মশা ফবা নায়েক্তবা হায়বশি ওইফম খোকই। হকচাংবু ফএবদি পুনশিগী নুংঙাইবা মপুং ফানা ফংদবতা নওনা পুনশি অদুগী মনুংদা কানুবা করিমত্তা উংপা ঙমদে। ফওবা অনা অয়েক পকপা হকচাংনা, মনিং তোনা নুংঙাইনা কোই খোক চংখোকপা ঙমদে ; তৌনিংবা থবক মনিং থুংনা পাংথোক্তনা মাদুগী নুংঙাইবদু ফংবা ঙমলোই ; অদুগা চানিং থকনিংবা মনিংথুংনা চাদুনা মশা ফবগুম্না ইন্দ্রিয়না পেলহনবা ঙমদে।

অনাবা মশা তেকচং কাইচংবা মীনা মতম নৈবা খিবিক্তা অরাবা নুংঙাই তবগা লোইননা য়াওনদুনা মপুনশি লেনবতা নওনা, মীগী কানুনবা তৌবদি হদোক্লদুনা, মশাতগী সেবা তৌজবা ঙমদে। মতম লেবা খিবিক্তা মী অমা অনিদি মাগী সেবাদা থবক কাইথোক্তুনা লৈতবা য়ারক্তে। অসুম তৌনা মপুনশি অদু লেন্দুনা ইমুংগী অমসুং সমাজগী অচৌবা অকুপ্পা পোৎলুম অমা ওইনা থোকলরে। মথৈগদি মফি মরোন শেংপা চাবা অদুগা ইমুং মপান থোকপা চংবা ফাওবা মী খরগী সহায় নত্রবদি ঙমনদ্রে।

অনাবা মীদগী পোকলকপা থুদোংথিবা অকিবা

মথক্তা হায়খ্রিবা অরাবা ময়াম অসিতা নওনা অনাবা মী অদুদগী থুদোংথিবা অকিবা কয়া ইমুং মনুং শগৈ নাতে অমসুং নকনবা কৈরোই নৈকাইগী মীওোন্দা থোকহল্লকই। মরমদি অনাবা হায়বশি অমগা অমগা, নকনবা মশেল লৌনরক্তুনা শদোকলকই। ঐখোইনা উনরিবা অসি মঙাই—অহানবা মফম অমদা মী অমতা মমাই, অদুদগী খরা লৈরগা মথং অমা অমুক নারকই, অসুম তৌনা মতম [illegible] ইমুং অমদগী ইমুং অমদা লাল্লকই অদুদগী মথং মথং লৈবাক অপুম্বা শিনবা [illegible] তপনা তপনা শদোকলকই। মতম অদুদদি চুম্না থবক ইনথাং [illegible] লাইয়েং [illegible]গীদমক শেন থুম চংদুনা মাংবতা মওনা মীওইবগী [illegible] অদুগী মথক্তা অমুক হকচাং অসি অমুক্তং কংথিত্রবুদি হান্নগী কীবনদা [illegible]

য়ামনা লুই অমসুং মতম চংই । মরম অসিনা অনাবশু থৌশাদনা, মতোমদা মক্তজ-খিগনি হায়দুনা নিংঙাইদনা লৈথোকপশি অচোবা অরানবা অমনি । হকচাং ফনা নাদয়েক্তনা থমবা হায়বসি মমন য়ামলবা লল অমনি, মাসি ফংনবা মী খুদিংমকনা হোৎনফম থোকই হায়না বিচার তৌবা চুমই ।

মীখুদিংমকনা মশা মশাগী যতন তৌনদুনা নাদয়েক্তনা হকচাং ফনা থমফম থোকই । মাসি তৌরবতদা মশামকনা, ইমুংমনুং অমসুং কৈরোই লৈকাইগী মীনা অমসুং ঈশ্বরমকনা পেনবি হায়না লৌনগদবনি অমসুং সংসার অসিদা মী খুদিংমক্কী তোদবা য়াদবা তঙাই ফদনা পাংথোক্কদবা মথৌনি হায়না খনগৎকদবনি । লাইনা, হেলোই লাইরেম্বী অদুগা হারা পানি না নাহনবনি হায়না লৌবা য়ামনা লালই । শিবা চংবা হায়বসি লাইবক্কী বানি, মীনা তবা ঙম্বা নত্তে হায়না ইয়াং য়াংনা তাপ হেক লেপথোকপা য়াম্না চুমদে ।

করিনা নারিবনো ?

হকচাং ফনা, নায়েক্তনা থম্নবগী দমকত্তা চংইবা নিয়ম আইন অদু কাইরক্লবতদা হকচাংদা অনাশা হায়বশি পকলকই । নিয়ম অদুবু থুগাইদুনা কাইনা চৎত্রবদি পৃথিবীদা মীওইবগী মরক্তা নানরিবা লাইনা অসিগী শরুক তরা থোকলগা শরুক নিপানদি মীওইবগী মশাদা চংলক্তুনা নাহনবা ঙমদে । নিয়ম অদু কাইদনা য়েংদুনা চৎলবদি, মীওইবনা পামনরিবা পুনশি তোইল্লোইবা হায়বদু শোইদনা ফংনৈ । নিয়ম অদু কাইনা থৌওইদনা চৎলবদি মীওইবনা পামনদ্রিবা অমসুং কিনরিবা অনাবা অমসুং মতম চাদনা শিবা হায়বদু থোকলৈ ।

মতম চানা মশাগী যতন তৌদবা

মীওইবা হায়বা ঐখোই অসি নাদ্রিঙৈদদি মশা মশাগী তৌগদবা যতন অসি য়ামনা য়াৎলি ; নরকশবাতদা হিরম অদোমদা য়াখল অদো লাকলৈ - মতম অদুদদি হুরানবা মতুং মৈরিংবা হায়বদু তাররে ; খবা থেংমনখিবা মরমনা হুরানবা থোকপ্রগা থোংদা য়াইখু শো পানবগা চপ মান্নরবে । মী খুদিংমক অসি মশাগী চঙি অমমম শুফৎত্রিঙৈদগী হৌনা মশা ফনবা নিয়ম অসি য়েংখক্তুনা চৎলকপা চুমই । অঙাং অমগী মশা অশি ফহনশি হায়রবদি পোকঁত্রিঙৈ মমাগী মশুক মনুংদা লৈরিঙৈদগী হৌনা য়েংশকলকফম থোকই হায়না অহে অশিং অখংবা মী খুদিংমক্কনা হায়রি । অদুগী মথক্তা মপা মমা অনি অদুনা খংগদবদি—মপা মমা মশা ফরগা পোকলকইবা মচা মত্ত মশা - কৈ অদুগা মশা ফওবা, অনা অয়েক চেনবা মপা মমানা পোকপা মচা মত্ত তেকচং কাইচং তৌই অমসুং নাগল্লি ।

লাইরিক অসি পাবিরিবা মী খুদিংমক অসি সাবালক হায়বদি চহি মনুং মতম চানা চাওরে হায়না লৌজবগে। মী খুদিংমক মশা শোনবাং অনা অয়েক কয়ানা নাক্লবনি হায়না লৌবশি। মখোই খুদিংমকনা হকচাং ফনবগী আইন নিয়ম অসি য়ামনা কান্নবনি হায়না লৌবিকদবনি অদুগা মশা ফরিৱৈগী মনুংদা আইন শিং অদু শিজন্নদুনা মশা নাদযেক্তনা ফনা থমনবা য়াখন তৌবতা নওনা নায়বা অমসুং নখ্রবা মতুংদা মতৌ কবম তৌবগা হান্নগী মশা ফবা ফীবম অদুদা অমুক হন্নিনবা য়াগদবগে হায়বদুস্ন খংবিগদবা ওই। লাইবিক অসিগী উদ্দেশং হায়বদি পাবিরিবা মী শিংদা ফোংদোক চনিংবদি .— কবি কবম তৌবগা অনাবা পোকলোইদবগে, করম তৌরগা মশা ফনা তেক্তনা কাইদনা নাদনা লৈগদগে, অদুগা মশাবু পুখৎজবা ওম্বশুম ইমুং মনুংগী মী পুম্নমকপু চপমান্ননা থমবা ঙমগদগে। অদুগী মথক্তা য়ামনা তোইনা তৌনা নাশনবা লাইনা কয়া মকম ডাক্তাব যাওদনা, ময়ুম ময়ুমদা মরন্নাই য়েংজবা ঙমনবা উপাই পিবি। অকনবা অনাবদি হেক নাবকপগা মতিক চাবা অহৈবা মীদা য়েংহন গদ বনি। অহৈবা অদুগী মহুৎ অদু লাইবিকনা শিনগনি হায়বশি ওইথোক্তবা য়ানি।

অনাবগী মরম (Cause)

মী অয়াম্বনা খল্লি—সংসাবদবু পোকলবদি শিবা নাবা হায়বসি দি তঙাই ফওবা অবকনি। ডাক্তবনা অমসুং বৈজ্ঞানিকশিংনা হায়রি অনাবা খুদিংমক অসিগী মরম অমমম লৈ। অনাবা কয়াদি মতিক চানা হকচাংবু নোইপেলহনবা ঙবা চিজাক চাদ বদগী পোকলকপনি, বেবি বেবিনচিংবা অনাবা অসি মবম অসিদগী নাবকই। লাইনা অশি মৈখেৎশাবা কাবখানাদা ৎবক শুবা মীগী মবক্তা য়ামনা নানৈ। অদুগা লাইনা কয়া মকমদি মশা মশাগী মহৌশাগী চৎলকইবা নিয়ম অদু থুগাইনা চৎলুরবদতা নাবকই। চাবা তুমদবা হাযবা লাইনা অসি মওং অদুগুম্বদগী পোকলকই। হৈনদবা পোৎ চাকবগা চাবা তুমদবনা নাবা অনাবা পোকলকই। অমিগুম্বা মরম মচা মচা অসিনা হৌদুনা নাবশি য়ামদে, অনাবা হায়দুনা লৈরিবশিং অসিগী শরুক তরা থোক লগা শরুক অমবোম ওইগনি। অতৈ অনাবা শরুক তবা থোকলগা শরুক মপাল অদুগী অনাবা খুদিংগী মবম অমমম তোপনা তোপনা লৈরি।

মী ওইবগী থাইদগী অহেনবা অকনবা য়েকনবা

অনাবা খুদিংগী নাহল্লকুবগী মবম ওইরিবা জারম হায়বশি মী ওইবগী অকনবা য়েকনবনি। সংসাব অসিদা জারমশিং অসিনা ন্নমিৎ খুদিংগা মী ওইবা লিশিং লখা হাৎলি। লোক, লোকখুলাই, সক্কব, নিউমোনিয়া, থিকাইবা, ঈফাইবা, ভুগতি, পুখু চৎপা, টিটানুস (অপুৰী শোইরেল), লোক কংখু, মেলেরিয়া, কুষ্ট, প্লেগ অদুগা [illegible]

অকন অকনবা অনাবা অসি জারমনা নাহনবা ঙাক্তনি। অদুনদি হৌজিক খংবিরে। পৃথিবীদা মীওইববু হাৎলিবা অনাবা অকনবা অসিদি জারমননি।

জারম অসি কাংলুপ অনি থোকনা খাইরি। কাংলুপ অমনা পাম্বীগী জাৎনি অদুগা কাংলুপ অমনা পাম্বী নওবা জীবগী জাৎনি। মখোই অসি অস্নপকী মতিক পিকই অমস্নং কূপই চুমনগী মিৎনদি উবা ফংদে। মখোইনা পিকপদি করি অমুক হায়রুগনি, মশাগী লৈজরিবা ফিভম অদুদগী শরুক লিশিং অমা হেন্না চাওখৎনা উহনবা ঙম্বা মাইক্রোস্কোপনা য়েংবদা হৠাম মরুগুক্তা চাওনা উই।

মখোই অসি য়ামনা থুনা থুনা মশিং হেনগৎহনবা ঙমই। পুরিবগা চপ চপ মান্নুনা মশিং হেনগৎহল্লি। মফম চাবা লমদা তারুরবদি কলেরা জারম নত্রগা টাই-ফোইড জারম অমনা পুং তরাগী মনুংদা নিযুত অমা ওইরকই। য়ামনা পিকপা অমস্নং মশিং থুনা থুনা হেনগৎহনবা ঙম্বা মরম্না মতম খরাগী মনুংদা মী অসি পাকতক পাকতক নাহনবা ঙম হল্লিবনি। মাখোই অসি কুহা পুখ্রি অমস্নং তুরেলগী ঈশিংদা, সড়কী উৎফুল রাইফুল মরক্তা, ইমুং মনুং কাচিন কয়াগী থুনাম নাওে মরক্তা ফকলাং কমুং কামুংগী থুনাম্বা মরক্তা চারি থকলিবা চিঙ্গাক মনুংদা য়াওদুনা হিংদুনা লৈ। শমনা হায়বদা মী কুংনা লৈবা সহর অমস্নং ইমুং মনুংদা মফম অয়াম্বদা হিংদুনা লৈ। অদুনদি হৌজিক মী খুদিংমকনা জারমশিং অসি হকচাংগা করম তৌরগা নকনহল্লোই-দোবগে, করিগুম্বা হাকচাংদা চংখ্রগা করম তৌনা মাংহনগদৌবগে হায়বশি খংবা তারে। হিরম অসি লাইরিক অসিগী অতোপ্পা পন্দুপতা নিংখিজনা নৈনরক্কদৌরে। মী পুম্নমক্না চেকশিন্না পাদুনা খংলগা বুদ্ধিদা হানফম থোকই।



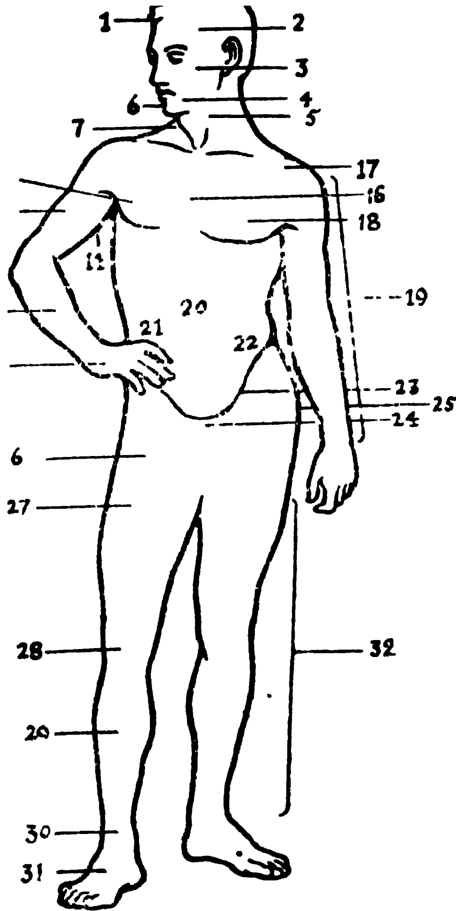
পন্দুপ অনিশুবা

হকচাং কায়াৎ লৈফনগী অপোবা নক্সা

মী ওইবগী হকচাং অসি চাওবাকপা মিৎয়েংদা কায়াৎ অহুম থোকনা খাইবা ঙই। কোক হকচাং অমস্তুং খুৎখোং হায়বা কায়াৎ অহুম অসিনি। হকচাং, অসিদা অচৌ অচৌবা কোম নত্রগা উপুগুম্বা মফম য়াওবি। খাদুদা হকচাংগী থবক পুন্নিবা অরু অরুবা ইন্দ্রিয় লৈ। কোম অসি অমুক ডাইএক্রাম হায়বগা খংনবা অপাবা ফকলাং অমনা অনি থোকনা অমুক খাইদোক লি (লা ১৬ য়েংউ) অসিগী মথক থংবা কোম অদুবু থবাক হায়বগা খংনৈ; মাদুগী মনুংদা থম্বোম্বী, হার্ট লৈ অদুগা য়াংলেন লোমদনা খৌরি চবম অমস্তুং স্বব হোন্নুবা লম্বী অদুগা চাক ইশিংনা চিংবা চাখ্রিবা পোৎ চংনবা লম্বেল লৈ। অপাবা ফকলাং অদুগী মখা থংবা শরুক অদুবুনা পুক কোই। পুক অসিদা ফিরাক, চাকখাও, পৈ, পেনক্রিএজ, থিবোং লিনশাংমচা অমস্তুং থিবোং লিনশাং অচৌবা লৈ কোম অসিগী মখা খরা কুমথরকপা ওইনা খবাং মপাদা, নাকল য়েৎলম ঝোইবম ওইনা অনি থোকনা নম-গল লোমদা কিডনি কৌবা ইন্দ্রিয় অদু লৈ।

হাযখ্রিবা ইন্দ্রিয় পুমনমক অসি মাগী মাগী তোঙান তোঙানবা মথৌ অমমম তৌই অদুগা ইন্দ্রিয় কয়ামকমদি পুল্লক পুন্না অরুবা থবক কয়া পাংথোকপস্তু লৈ। চিন, য়া, খৌনাউ, চাকখাও, থিবোংলিনশাং মচা অমস্তুং অচৌবা অদুগা পেনক্রিএজ অসি ময়াম পুল্লগা চাখ্রি থকখ্রিবা অসি তুমহন্নুবগা থবক পাংথোকই। হায়রিবা অকোনবগী ইন্দ্রিয় পুমনমক অসি পুল্লগা চাখি থকখ্রিবা তুমহন্নুবা ইন্দ্রিয় হায়রগা খংনৈ। নতোল, খৌনাউ চবম, নুংশিৎ লম্বি অদুগা থম্বোম্বী থম্বোম্বী অসিনা নুংশিৎ অশেংবা মপানদগী হকচাং মনুংদা পুশিন্নুবা অদুগা হকচাং মনুংদগী অমোৎপা কারবোন ডাইওকসাইড য়াওবা নুংশিৎ পুথোকখিনবা থবক তৌই (পন্দুপ ৩ তুবা য়েংউ)। ইন্দ্রিয় কাংলুপ অসিবু শোর হোন্দোক হোজিল তৌনবা ইন্দ্রিয় হায়রগা খংনৈ। হার্ট, ঈগী উতোং শিংলি অচৌবা পুন্নমক অসি পুন্না হকচাং মনুংদা মফম [illegible] শিনবা থুংনা ঈ অসি চেনহন্নুবগা থবক অসি তৌই। মরম অদুনা মথোই [illegible] হঙৎহন্দা চেলহন্নুবা ইন্দ্রিয় কৌই। কিডনি অনি বুনশা, থবোম্বী, ফিরাক, [illegible] থিবোং লিনশাং অচৌবা অসিনা হকচাংদগী অমোৎপা কান্নদবা হন্দোকনবা [illegible]

চাং ফবা



১ লাইবক ২ চুবা ৩. থজাহ ৪ চাহক
১০. পাম্বোম ১১. পাম্বোম মক্ক ১২. খুনিং ১৪. শেগ্রাক ১৫ মেৎথংবা খোম ১৬. থবাক
১৭. লেংবাল ১৮. ওইথংবা খোম ১৯ পাম্বোম ২০ পুক ২১. ফিরাক ২২ পৈ ২৩
পিরাই লেংক্রুক কময় ২৪. চনিং ২৫. অমসুং ২৬. সুম ২৭ কৈগল ২৮. খুকউ ২৯.
খুরাই, খুম্বোম ৩০. খুজেং ৩১. খোংপাক ৩২. খোং।

অদু মপানদা পুখোকখিনবা থবক তৌই। মবম অদুনা মখোইবু ফওবা কান্নদবা পোৎ মপান্দা পুখোকখিনবা ইন্দ্রিয় কৌই। থোপ য়াংলেন শক মনুংদা চৎলিবা অচৌবা শিংলি স্পোইনল কোর্ড অদুগা শিংলি অচৌবা হকচাংফবা অমসুং পুনশি তোল্লোইবা।

অমসুং মচা ময়াম (নার্ভ) অসি পুল্লগা, মথক্তা হায়খ্রিবা ইন্দ্রিয় ময়াম অদুগী মথৌশিং অদু থুংনা পাংখোবপা খিংবা অদগা চাংনাইনা চৎহন্নবন চিংবা নিয়ম অসি চালাইরকই। মখোই অগিবু নার্ভস সিষ্টেম হায়ন। মমিং খোল্লি। অসি নওনা শরুগী মপৈ তৈবিবা অসিনা হকচাংগী মওং মতৌ রাংবা চাওবনচিংবা শেমলে, হকচাংগী তোং ময়াম অসিনা লেংওক্তনা চৎপা থবক অসি তৌই।

মথক্তা হাযখ্রিবা হকচাংগী কায়াৎশিং অসিনু নিংথিজনা কন্দুনা থমলগা মাগী চংলিবা পোৎ অদুনু চপচানা চাংনাইনা হুনবিবা ওমলনদি হকচাং নাদয়েক্তবা ফবা হায়বদু কৌনৈ।

হকচাং ফনবগী নিয়ম তরুক।

১ হকচাং শুদিংমক অসি চপচানা চপচাবা থকপা কংহনগদবনি।

২ হকচাং শুদিংমক অসি মবাং কাইনা পুংশা অমসুং তরু তরু বা নুংশিৎ ফংহনগদবনি।

৩ হকচাং শুদিংমক অসিদগী অমোৎপা পোৎ অসি তোইনা নৌথোক্তনা থকহল্লোই দৌবনি।

৪ হকচাং শুদিংমক অসি মতিক চানা চপচানা শিবোল কুপতুনা অইংবা অমসুং অশা-বনা হেক্কিগা য়ৈহল্লোইদবনি।

৫ হকচাং শুদিংমক অসি পুন্নিৎ শুদিংগী চাং নাইনা হেনগ্ন শক্তা রাৎহ রাত্তা তৌদুনা হকচাংগা শাজেল তৌগদবনি অমসুং পোৎথগবদনি।

৬ হকচাং শুদিংমক অসিদা হকচাংবু নাহনবা ওয়া মহিক মতা জারম অমসুং এতৈ অতৌপ্পা হ চংফন্দনবা হোৎনগদবনি।

পুন্দূপ ৩ শুবা

হকচাংফবা অমগী অফবা চিঞ্জাক



চানিংবা হায়বশি ময়াম্না খংনরিব্বদি চাক ইনশাংনচিংবা চিঞ্জাক পাম্লক পবতা মখংনৈ। চানিংবা মহাও খংবা হায়বশিদি পোৎঅদুগী মনম অমসুং মহাও তংবদগী থোরকপনি। অদুনা অনি অদু তিন্নরগা থোরকই। মাসিগী মরম পিবা ঙমকঙম মাসিগী (Appitite) মরম পিবা লুই। চিঞ্জাক ফংদ্রবদি অরাম্বা অমসুং চানিংবা অনিমক পোক্লকই। চিঞ্জাক ফংহল্লগা অনিমক অদু কোকই। অদু ওইহায়রদুনসু, কুইনা চরা হেল্লক্লবদি চাক লাম্বদি অদুমক মরৈ অদুগা চানিংবদি অসুম হস্বরকই। চিঞ্জাক চংনফম ওইরিবা চরমদা চিঞ্জাক তাখ্রগা মহাওখংবা চানিংবদুদি ফরে অদুগা লামবদি কোক্তে। চাক খাওদা লৈরমইবা চিঞ্জাকশিং অদু পুমলৈ লৈহন্দ্রবা মতমদা মহাও খংনিংবদু পোকলকই অদুগা চাক লামলবদি খুদক অদুদা হেক পোকউ হায়বদি য়াদে। অদুনা মহাও খংবা লামবা অসি মহাও অমসুং মনমগী পোক্লকপা ঙ্গাননি; পোক্লকইবদু পেলহল্লবা মতমদদি মাদু ফখ্রে হায়বদি মাংখ্রে। মাসিগী ঙ্গান অসি খংলবদি হিরম কয়া খংবা মতেং পিরে।

১. চাবা হৌগৎপা মতমদা অথুম্বা চিঞ্জাক নত্রগা মরোই মরোক অমসুং মরু মরাং নিংথিজনা থাকপা চিঞ্জাক্লা হান্না চাবা হৌরবদি চানিংবা হায়বদু নিংথিজনা পোকই অদুনা মপুং ফানা চাবা ঙমনৈ। থৌদোক অসি অঙাংশিংদা তোইনা তোইনা থেংনৈ, মাখোইনা উইহে ৱাহে নত্রগা অথুম অহাও চিনিনচিংবা হান্না চারগা কোন্না চাকলেন চাই।

২. তোইনা তোইনা অথুম অহাও চাগনবা মী অদুদি মমৈদা চাবদা চিলহাও থিদুনা চিঞ্জাক য়াম্না খল্লকই মমৈদা হকচাংদা কান্নগদৌবা চিঞ্জাক কয়া মপুং ফানা চাশিনবা ঙম্নদে।

৩. মওং অমনা অমুক কনাগুম্বা অমনা অহানবদা চিঞ্জাক অসি মপুক থন্নবা পংচা হেক চাশিল্লে; মথুক অদু থল্লবা মতমদা অহাওবা মীহৌবা চিঞ্জাক অমুক পুশিল্লক্তুনা অমুকা হেন্না চাশিল্লে, অদুদদি হেন্না চাশিনবা হায়বদু থোকলরে। মাসি ভৌই তোইনা থেংনরবা থৌদোক অমনি।

৪. য়াগ্না হাওবা অমসুং চানিংবা পোৎ অসিনা চানিংবা হায়বদু থোকহল্লি। মখোই অসিনা চানিংবা পোকহনবা শিলিংশিং অদু ময়াই কাহল্লি। য়ু য়াগ্না হাওবা চিঙ্গাক অদুগা মরু মরু অসি অমগা অমগা মরি লৈনরকই, অমা চারগা অমা চানিংহল্লি।

৫. চিনি তোইনা তোইনা শিজন্নবা মীদা মমৈদা করি থোক্লবগে হায়বশি চিনি তোইনা শিজন্নদবা মীনদি খংদে। মাসি অঙাংদা খংবা ঙমই। চিনি তোইনা শিজন্নবা অঙাং অসি মমৈদদি চাবা খুদিংদা চিনি য়াওদ্রবদি হৈ-নরক্তে। মমৈদদি চিনিবু ফংলবদি অতৈ য়াওদ্রবসু য়াররে। অঙাং অদুদা চানিংবা পোকহনবগী থবক অদু মওং অমদা লাকলে, মতম অদুদা অঙাং অদুগী মপা মমা অদুনা মচা অদু অতৈ অতৈ পোৎ চানিংদবগী মরম অদু করিদগী নোহায়বদু খংবা ঙম্মদে।

করম করম্বা পোৎ চিঙ্গাক চাবদা য়াওহনগদবগে হায়বশি খংগদবা অমনি, নাব্রবা মতমদনা মওং অমা অদুগা নাব্রবা মতমদনা মওং অমা ওইরগদবনি, নাদবা মতমদা চপচাবা কানুবা পোৎ তিন্নদুনা চাববদি অনা অয়েক চংবা ঙমদে। পোৎ তোঙান তোঙান তিন্নদুনা চিঙ্গাক চারকপা মতম অসিদা য়েংগদবদি—চিঙ্গাক অদুনা হকচাং মনুংদা অশিনবা (এসিড) হকচাংদা মরু ওইনা চংলিবসি চপচানা মরাং কাইনা থোক-হল্লুবা ঙম্বা অসিনি পোৎ অদু মৈ থারগা উৎ ওনবা, উৎ অদুগা অশিনবা (এসিড) য়াওবা অসি গুম্বা চিঙ্গাকী পোৎ অসি এসিড থোকহনবা পোৎ কোই। শা, মেরুম অদুগা চাবা য়াবা চেংগুম্বা মরু মবাং অনি হকচাং মনুংদা অশিনবা থোকহনবা ঙম্বা চিঙ্গাকনি। থুম থোকহনবা চিঙ্গাক্তি পোৎ অদু মৈ থাদুনা উৎ ওইহল্লগা উৎ অদুদা থুম (অলকালিন) য়াওবা জাৎ অদুনি। অশিনবা থোকহনবা পোৎকা থুম থোকহনবা পোৎকা জাৎ অনি অমনা অমগী ওন্না তৈনবা থবক তোই। মনা মশিং, উহৈ বাহৈ অদুগা মকু (থরাক) য়োম্বা হবাই অসি থুম থোকহনবা ঙম্বা চিঙ্গাকনি। থুম অমসুং অশিনবা অনিমক খরা খরা য়াওবা চিঙ্গাক জাৎসু লৈ। চনাং, চিনি, মহাও (চর্বি) থাপ অসি চিঙ্গাক জাৎ অসিগী কাংলুপনি। অদুনা হৌজিক করি করি পোৎ তিন্নদুনা চিঙ্গাক ওইনা চাগদবগে হায়বগী বাফমদা থুম থোকহনবা চিঙ্গাকনা খরা হেল্লপ তৌনা য়াওহল্লগা অশিনবা থোকহনবা চিঙ্গাক্কা তিন্নদুনা চাগদবা ওই। চাগ্রিবা চিঙ্গাক অদুদা থুনা পুমদুনা মহিক মতা পোকহল্লুগদবা চিঙ্গাক মতা অদু য়াওহনদবা চুমই। মহি ওইবা চিঙ্গাক্কা নম্লপ ওইহন্দুনা চাবনা খিৎ-ফৈ চাবা মতমদা ঈশিং বাক-মখৈ থক্তবনা চুমই। থুনা পুকনুংদা তুমউগদবা, পুমদুনা নুংশিৎ কাক্ল রোইদবা তুম্লকপদা চিঙ্গাক অমনা চিঙ্গাক অমবু থি, উবা, পলহনবা তৌরোইদবা [illegible] তিন্নদুনা চাগদবনি। মখাগী পিরিবশি তুমউবদা খুদোং চাই।

১. চাবা য়াবা চেংফোগুম্বা মহৈ মরোংগা লোইননা অতৈ চিঙ্গাক [illegible] চাগনি।

২. য়ুবি লৈবাক হবাইগুবা পোৎকা লোইননা অতৈ অতোপ্পা চিজাক খরগা চাগদবনি।

৩. যেরুমগা লোইননা অতৈ অতোপ্পা চিজাক খরগা চাগনি।

৪. উহৈ বাহৈগা লোইননা চেংগুবা জাৎকী পোৎ অদুগা লেপাক হবাইগা লোইন্না চাগনি।

৫. শঙ্গোম, চেংগুবা জাৎকী পোৎ অদগা য়ামনা শিন্দবা উহৈ অসি পুন্দুনা চাবা কৈ।

৬. মনা মশিংগা লোইননা চেংগুবা জাৎকী চিজাক অদুগী য়ুবী লৈবাক হবাইগুবা পোৎকা তিনুদুনা চাগনি।

মখাদা পিরিবা অসি থুনা তুমখিনবগী মরমদা যেংদুনা পিরবনি।

১. শঙ্গোম মরাং কাইনা চিনিগা তিনুবা।

২. উহৈ বাহৈ গা মনা মশিংগা তিনুবা চাবা।

৩. শঙ্গোমগা অশিনবা পোৎ তিনদুনা চাবা।

৪. অফুৎপা উহৈদা শঙ্গোম অমসুং চিনি হাপ্তুনা চাবা।

৫. অশিনবগা চেংগুবা পোৎকা তিনুদুনা চাবা।

৬. চরা অমগী চিজাক শেম্বদা চিজাক জাৎ য়াম্না য়াওহন্দুনা তিনবা।

৭. চিজাক জাৎ ২ তিনুদুনা শেম্বা চিঞ্জাক।

চাক চাবগা লোইননা য়ুগুবা ময়াই কাবা চিজাক চাবশি য়ামনা অমাং বনি হায়বদা করিমতা চিংনফম লৈতে। কেফেইন অমসুং য়ু (অলকোহল) অমসুং মাদুগা লোইননা শেম্বা পোৎ অসি ময়াই কাবা পোৎ ওাক্তনি। মমাংঙৈ দদি য়ু অসি চিজাকনি হায়না লৌনরমই। হৌজিক্তি মখাগী বাফম অসিনা মাবু চিজাকনি হয়না লৌনদ্রে।

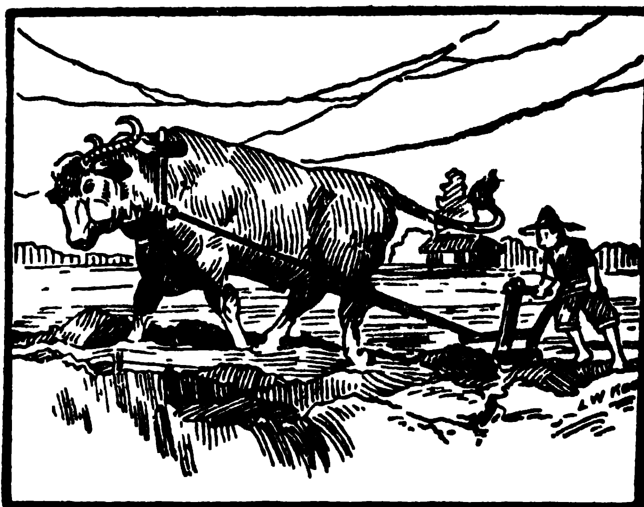
১. য়ুগা থেংনরুবা শোরুরুবা মফম অদু মোরোক শাকঙম শাই।

২. হকচাংদা শোকউবদা কাহৎলি।

৩. শিংলিদা থবক তৌদুনা তুমনিংবা পোকহল্লি।

৪. য়ু থকপা হৌখ্রবদি থাদোকপা ঙমদে।

মথকী থোদোক অসিদগী য়ু অসি হগী মশিংদা চল্লি, চিজাকনি হায়না লৌনদ্রে। মুনা খুদ্ধি মাংহল্লি; বাখন থনবগী শক্তি লৈহন্দে। মথৌ লোবা ঙমহন্দে। ক্রোরো-ফোনগুম্না হাকচাংদা থবক তৌই। হকচাংগী শিংলি তোং অপুবা শোম্বহল্লি, হার্ট শোনহল্লি, ঈ চেনবা হম্বহল্লি; হকচাংগী শক্তি অপুবা ময়েং তাহল্লি। লাইফ ইন্সু-রেন্স কোমপানীগী রিপোর্টনা তাকলি চাং নাইনা য়ু খরা খরা থকপা কাওবা মীওইবগী পুনশি তেলহল্লি। য়ু থকপগী মরক্তা শিগনবসি থক্তবগা চাং তম্নবদা চামদা ৮৬ নি।



শনগী পজনদি মনা মশিংদগী ফংই।

কেফেইনগী ফত্তবা অসি চা অমস্থং কোফি থকপদগী থোকই। কোফি কপ অমদা কেফেইন গ্রেন ১ ১/২ দগী ৩ ফাওবা য়াওই। কেফেইন হায়বসি হকচাংবু মাংহন্নবা তোৌবা ময়াই কাবা পোৎ অমনি। চা কপ অমদা কেফেইন গ্রেন ১ দগী ২ ফাওবা য়াওই। কেফেইন অসি হিদাক ওইনা গ্রেন ১ দগী ৫ ফাওবা শিজন্নে। অদুনা চা কপ ২।৩ নত্রগা কোফি কপ ২।৩ থকলবদি কেফেইন গ্রেন ৫ রোম চায়ে হায়না লৌবা য়াই। অদুনা মচাং অশিদগী হেনগৎলবদি হুনি। চা, কফি অসি নিশা লৈবা পোৎনি, থকখ্রবদি তোকপা লুই। চাদা কেফেইন য়াত্তবতা নওনা য়াম্না ফৎএবা টেনিক এসিড কৌবা পোৎ অমস্থং য়াওই। পোৎ অসি অশাবা অমস্থং পোৎনি। চাক তুমহনবগী থবক পুথিবা ইন্দ্রিয়শিংদা মাংননবা তৌই। চাবা তুমলক্তে, টেনিক অসিদা থেংন থেংনরুবা মফম অদুগী ঈ চেনবা হস্থহল্লি।

হঙ্গম মরু, মরোক, গোল মরিচ, লং, শিং অদুগা অতৈ মরু মরাং অসি চিন্নাকী মগুন লোমদা থিজিন্নুরবদি কান্নদবা পোৎ ঙাক্তনি। মখোই অসিনা চানিংবা পোক-হনবা অদুগা চাখ্রিবদু তুমহনবদা মতেং খজিক্তং পি। মাসি পোৎশিং অদুদা ময়াই কাহনবা ঙম্বা পোৎতা খবা য়াওবা মবয়া, চাক তুমহন্নবগী থবক তৌন্নিবা ইন্দ্রিয়শিং অদুগী মনুংদা কুপলিবা অপাবা পরুক অদুদা শোকউবদা থোকহল্লকপা থবকনি। য়াম্না শিজনুরকলবদি চানিং থকনিংলক্তে। অহানবদদি পোৎশিং অদগী মশাদা য়াওরিবা

অকনবা মহাও অদুনা ময়াই কাহন্দুনা চাশিনবা য়াম্না হেন গৎহল্লি । মসি কুইনা লৈরমদে মমৈদদি ওন্নতৈনবা থবক থোকহল্লকই । মখোই অসিস্নু হুগী মরক্তা চংই । অদুনা হকচাংদগী মপান্দা পুথোক্লবা লাক্লরকপদা, পুথোক্লবগী থবক পুন্নিবা ইন্দ্রিয়-শিং অদুগী মথৌ হেগৎ হল্লুই হায়বদি ফিরাক অমসুং ঈশিং থাইদোকপগী মথৌ তৌরিবা ইন্দ্রিয় (কিডনি) মথৌ চিলহল্লি । অকনবা মীদা শোক্তবস্নু অনাবা মী দদি য়াম্না থিনা মাংনবা তৌরে । চিজাক লোমদা খল্লুরবদি করিমতা কান্নদবা পোৎনি । অদুনা মশা ফনা থমগে খনবা নিপা নুপী অদুদি মাসি চাদবনা চুমই ।

চাবা মতমদা ঈশিং, লাইমজুস, উহৈ রাহৈগী মহি, অদুগা অতৈ অতৈ মহি য়াম্না থকপসি চাখ্রি থকখ্রিবদু তুমহনবদা বেরা থোকই । চাবা মতমদা ঈশিংগুম্বা মহি খরা থকপদা বেরা লৈতে । য়ামনা থকলবদি তিল অমসুং চাকখাওগী মহি অদু লাং-থোকহল্লি ; নিংথিজনা পোৎ অদু শাইদ্রে । অদুনা অকাইবা থোকহল্লি । ঈশিং মরাং কাইনা থকপগী মতমদি অয়ুক্তা অমসুং অয়ুক নুমিদাং চাবা অনি অদুগী মরক চপচাবা অসিনি ।

চাক চাখ্রবা মতুং পুং ৫ রোম লৈরগা অমুক চাগনি । মতম অশিগী মনুংদা চাকখাওনা মতোন্দা শান্না লৈরমইবা চিজাক পুম্নমক অদু মপাল থোকহনবা ওমই । কনা কনা গুম্বনা নোংমদা অনিরক্তা মচাই । নোংমদা অহুমরক চারবদি নুমিদাংগী অদুমদি য়াম্না চাকদে । মাসি হৌজিক চৎনরিবদি ওন্নতৈনৈ, নুমিদাংনা হেন্না চানৈ । মাসি চুমদে, রাকম অসি রাখন মুন্না তৌগদবা ওই । নুমিদাং চাবশি উহৈগুম্বনা য়াম্না ফবা হেল্লি । মাসি পুম্নমক্কী মথক্তা চাবদা মতম চংহনগদবনি । থবক চিনবদগী নত্রগা অভ্যাস তৌখিবদগী অয়াম্বা মীনা থুনা তফিং তফিং চাই । চাক চাবদা মিনিট ১০।১৫ গী মহুত্তা পুংখাই পুংখাই অমা চংহল্লবদি অফবা ফল ফংই । চাবা পকপা তুমদবগী অরাবা বেরা সরা থোক্তে।

হৌজিক্তি অয়াম্বনা খংনরে—থরাই নুংঙাইতনা চাবা অদুগা থবক পংশু শুদুনা চোকখরগা চারবদি চাখ্রিবদু নিং থিজনা তুমদে । অদুনা চাবা মতমদা মাসি থোক-হল্লোইদবনি চারিভৈগী মতমদা লাইরিকইবা পাবা ফও । চাবা মতমদা পুন্নিং রাই শংহন্দুনা হরাওবা নুংঙাইবা রাখন তৌবা ফৈ । চাগদোরিবা পোৎ অদু তক তহেনবা, মশক মতৌ নিংথিজবা ওইরবদি চানিংবা পোকহল্লি । চানিংবা অদু পোকহল্লবদি তুমহল্লবদা খুদোং পিরে । চাখি থকখ্রিবা পোৎ তুমহনবশি পুকনিংগা য়াম্না মরি লৈনৈ হায়বশি কাওফদে । অস্নুম হায়নৈ—তরু তহেন্না লৈরগা অশেংবা রাখল পোকই । মশা করগা রাখন অমসুং পুক্রিং হেক ফগনি হায়বসিস্নু হায়বা য়াদে ।

মরিশুবা পন্দুপ

চাখি থকখিবদু তুমহন্নবগী ইন্দ্রিয় অমস্নুং মথৌ পাংথোকপা

পোংশক জাৎ কয়ামকমণা তিল্লগা হকচাং অসি শেমই। শরুদা য়াওবা পোৎনা অমা উনশাদা য়াওবনা তোঙান অমা অদুগা নার্ভদা য়াওবনা অমা তোঙান তোঙলই মান্নদে। তুমই খংদে, হৌগৎলি খংদে, মীওইবগী হকচাং অসিগী শরুক খবদি মতম লৈবা খিবিক্তা, ইতত্তওনা লেংওত্তুনা থবক তৌই অদুনা তুমশিল্লক-পা মাংথবকপা নাই। তুমথবকপা মাংথরকপা অসি মেনশিন্নবগীদমক অনৌবা পোৎ চংখবা চংই। পোৎচং অসি ঐখোইনা চাখি থকখিবদুদগী ফংনৈ। খোম খাগী মিহুলনা লেপ্তুনা তত্তনা চোংদুনা লৈনবগী পাঙ্গল, খোংখুৎ অসিনা লেংনিংবা মতমদা হেক লেংবা ঙম্বগী শক্তি, শমনা হায়ববদা ইন্দ্রিয় খুদিংমক অসিগী মাগী মাগী মথৌ পাংথোকনবগী শক্তি অসি ঐখোইনা চাখি থকখিবা চিজাক অসিদগী ফংই। মপালগী নুংশিৎ নুংশা অসিনা ইংগে ইংউ, শাগে শাউ, ঐখোইগী হকচাং অসিদি মতম লৈবা খিবিক্তা ফোং ফোংশাদুনা লৈ। মাসিগী শক্তি অসিবু চাখি থকখিবা অদুদগী ফংলুকপনি। থৌদোক অসিদগী ঐখোইনা খংবা ঙমলে। চিজাকনা হকচাংদা মৈশা অমস্নুং শক্তি পি অদুগা শিজন্নদুনা ময়েং তাখিবা ইন্দ্রিয়শিংদা অরাৎপদ হাপচিন্দুনা মপুং ফানা থমই অমস্নুং চাওখৎহল্লকই।

চাখি থকখিবা চিজাক অসি নিংথিজনা তুমহনগদবনি

মথক্তা হায়খিবা চিজাকী কান্নবা অসি ফংশি হায়ববদি, চাবগা মথংদা নিংথিজনা তুমহন্দুনা হকচাংনা লৌখত্তুনা শিজন্নবা য়াবা ফীবমদা লৈহনগদবনি। মাদু তানবা ফীবমদা যৌবকপদা চাখি থকখিবা পোৎশিং অদু মফম কয়াদা তোঙান তোঙানবা মওং কযাদা ওনহল্লক্তবা য়াদে।

চাখি থকখিবা পোৎশিং অদুনা য়োরকপা লম্বেল

চাখি থকখিবা পোৎচৈ ময়াম অদুবু তুমহল্লিবা হকচাংগী ইন্দ্রিয়শিং অদুবু [illegible] তুমহন্নবগী ইন্দ্রিয় কৌই হায়বদু হায়খ্রে। মাসি য়াবনা শাংনবা মচি মচি[illegible]

মকম চানা লাওথোক লাওশিন তৌরবা উতোংগুম্বা পোৎশক অমনি। মাসি চিনদগী শৌজগী মথক ফাওবা শাংই। উতোং অনিগী ময়াই থংবা শরুক অদুদি মথেক মথেক থেক্তুনা অমগা অমগা লোনশিন্নে। মপুং ফাবা মীদদি ফুট কুম্থ্রামুক শাংই। মাসিগী তোঙান তোঙানবা শরুক্তী মনিংদি, চবম, চাকথাউ, খোইবিং লিনশাং অচোবা অমস্তুং অপিকপা কৌই।



১ য়া থক ২ য়া খা ৩ খদাং ৪ ৫ ৬ ৭ ৮ তিল থোহনুবা গ্লাণ্ড।

চিঙ্গাক অসি চাগে হায়ববদি চিল মনুংদা হাপচিল্লি চিল মনুং য়োরকলবা মতমদা য়ানা নিংখিজনা শাইদুনা য়াবমখৈ কুপহন্দুনা থোৎহলই, মতম অদুদা তিলগা য়ামনা ফজনা নমনা তোৎথাইনৈ, তিল অসি নকশাদা উৎলিবা গ্লাণ্ডশিং অদুদগী থোরকপনি। মহি অসিনা চাখিবা তুমহনবদা মতেং য়াম পাংলুই। মরম অদুনা চাক নিংখিজানা শাইবা তৌদনা থুনা থুনা য়োৎপা হোনদে। নিংখিজনা শাইদুনা তিলগা ফজনা তোৎনহল্লগা য়োৎশিনগদৌবনি। য়োৎনবা মতমদা চরম ফাওথখিদুনা চাক থাউ তাখি।

চাকখাও

চাকখাও অসি চরমগী অরোইবদা খাক্তগুম লাওথোকপা মফম অমনি। লামাই ১০ শুবদা নকয়া য়েংলগা চাকখাওগী লৈফম অমসুং মওং উগনি। মপুং ফাবা মী অমগী চাকখাও অসি সের অমা মখাইদগী অনি ফাওবা চল্লি। ইন্দ্রিয় অসিগী মনুং অসি চিল মনুংগী মওং মতৌ অদুগা য়ামনা মান্নে। মাসিদগী মহি জাৎ অমা থোরকই মাদুবু গ্যাষ্ট্রিক জুইস হায়রগা খংনৈ। মহি অসি শিল্লি, তিলনা চাক তুমহনবদা মতেং পিবগুম মাসিনাস্থু পি। মহি অসি থোরকপা মতমদা উনশাদগী হুমাং শৌদোকপগুম চাকখাওগী মফম পুম্নমক্কগী মরিক মরিক থোরকই। চাওখাউগী মহি অসিনা থবক নিংথিজনা তৌহনগে হায়রবদি চিজাক অসি নিংথিজনা থোংদুনা শেমলগা নিংথিজনা শাইদুনা তিনগা তোৎনরগা য়োৎলক্কদৌবনি।

য়ু অমসুং সিপ্রবিটকুম্বা পোৎ থকচিল্লবদি চাকখাও মনুং অদু শোকই কৎহন্দে। চা থকপা অদুগা চুরুপ্পচিংবা থকপা অসিসু চাকখাও শোকই। গোলমরিচ শিং মরোক, পানা কুবানচিংবা অসিসু চাকখাও মনুংগী কুপইবা অথোৎপা উনশা অদুদা মাংননবা তৌরুই। হায়রিবা পোৎশিং অসিনা শারুদুনা চাকখাওদা পুক শাওগৎপা অমা পোক্কহল্লুবশি তোইনা তোইনা তৌশিল্লক্লুনা হৈনহনখ্রবদি মমৈদদি করিসু তৌদবা ওইনা থোক হল্লে অদুবু চাকখাওদা অমাংবদি মওইহল্লুই। মাসি য়োৎ অশাবা তোইনা তোইনা পাইদুনা শিজন্নবা কাংবুনা য়োৎমৈইকপা অশাবা পাইবদা থোইনা অশাবা মমৈদা ফাওরক্কবাগুম্বনি। চিন্দা অশাবা পোৎ হুকচিল্লগা শাবনা খাংবা ঙমদদুনা খংয়োৎ য়োৎশিল্লিবদুনি। পুক মনুংদসু মাদুগুম তৌরুরিবনি পুকনুংদদি থুনা ইংদে, চিঞ্জাক অদুনা চাকখাওদা লৈরিবৈংগী মতম অপুম্বা শাদুনা লৈ। চাকখাও হেন্না লান্থনা চৎথত্রবতদা ইংই। হায়রিবা পোৎশিং অসিনা হকচাংদা করিগুম্বা অমবু কান্নহনবা ঙমদে অমাংবতা শরুক ওইদুনা থনমই। মরম অসিনা চাদবনা কৈ।

থিবোং লিনশাং অপিকপা

চাখি থকখিবা চিঞ্জাক অসি চাকখাওদা ফুরবদা পুং মখাই অমা নত্রগা পুং কয়া মরুম লৈবা য়াই। মাসিগী মতম অসি চিজাক অদুগী মওং মতৌ জাৎ থোংখিবা মথোং মশেম অদুগা শাইদুনা চাখিবগী মওং মতৌ মতুং ইন্না কুইবা তেনয়া নাইরুই। চাকখাওদা মাগী তৌগদবা থবক অদু লোইরগা চিজাকশিং অদু থিবোংলিনশাং অপিকপদা থাজিল্লকই। হায়রিবা থিবোং লিনশাং অসি ফুট কুনমরুম শাংই। পুক মনুংদা মথোক মথোন তৌদুনা য়ামনা হৈনা অমগা অমগা য়েৎশিন্নদুনা লৈ। ফিরাক অমসুং মাদুদা য়াওবা গোলদ ব্লাদার হায়বা অদুদগী লাকপা টিউব মচা অমা, থোইরি লিনশাং অসিগা চাকখাওগা তাইনবা অদুদগী খয়া হেন্দোকলকপা অদুবাইদা তিন্নয়ে। খাইল কোবা

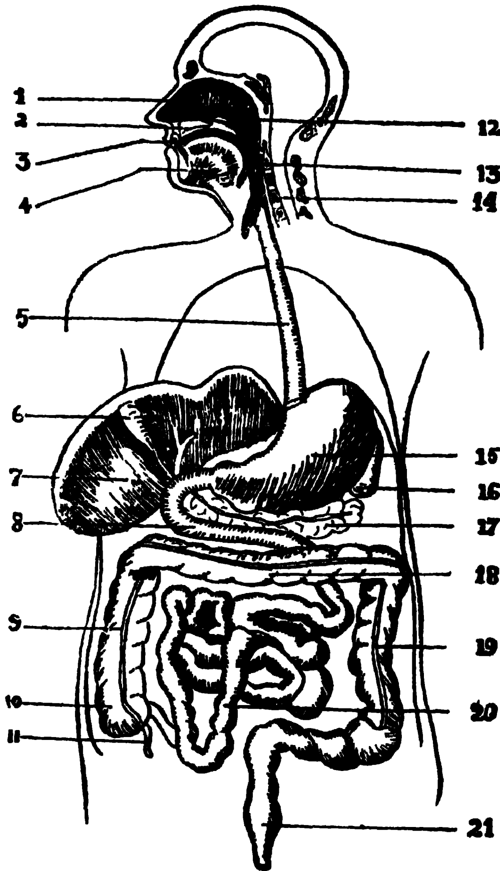
(মশিঙ্গ) মহি ঙাৎ অমা, ফিরাক্না থোকহল্লগা টিউব মচা অসিনা পুরক্তুনা লিনশাং অসিদা চংহল্লি। চিজাক অদু বাইল অসিগা তিন্নরিবা মতুংদা হকচাংগী ইন্দ্রিয়শিংনা শিজন্নবা য়াবা মওংদা ওল্লকই। অতোপ্পা টিউব মচা অমসু পেনক্রিওব্রজ কোবা ইন্দ্রিয় অদুদগী হোরকলগা থিবোং লিনশাং অসিগী অচৌবা শরুক অসিবাইদা তিল্লে। অকোনবগী টিউব অসিনা পুরকপা মহি ঙাৎ অমসু হৈজিল্লে। মহি অসিনা চাখি থকখ্রিবদু তুমহনবগী অকনবা থবক পুরে।

থিবোং লিনশাং অচৌবা

চাখি থকখ্রিবা চিজাক অদুনা থিবোং লিনশাং মচা অসি লাম্থোকলক্তুনা লাকলবা মতুংদা থিবোং লিনশাং অচৌবদা চংলকই। থিবোং লিনশাং অচৌবদা চংলকখ্রিঙৈগী মমাংদা থকচাংগী ইন্দ্রিয়শিংনা লোগদবা কান্নগ দৌবা শরুকী মখে লোহোরগা ঈদা তিনহনখি। কান্নরোইদবা শরুক অদুতা মফম অসি য়োরকই। মাসিদা য়োরকপা পোক্তি তুমদবা পোৎনা নমনা য়াওররে। পোৎচেশিং অদো পুমনরে, নমথিবা মনম পোকলে। নুমিৎ থুদিংগী মতম চানা মাংথোকপা হায়বসি তঙাইফদনা তৌদবা য়াদ্রবা থবকনি। অদু নত্রবদি তুমদ্রবা, পুম্বা হৌগৎলবা নমথিবা হু চেল্লবা পোৎশিং অসি অনুক চুপশিনখিদুনা ঈনা পুদুনা হকচাংগী মফম অতৈদা পুখ্রবদি শোর নমথিরকই, কোক চিকলকই মমৈদা অনাবা ঙাৎ ঙাৎ পোকলকই। অমাংবা য়ৈখৎপা মীতাশিংগী শোর মনম অসি অমাংবা (থি) মনম নমই। মাসিনা তাকইববু থিবোংলিনশাং অচৌবদা য়োরকইবা তুমদবা পুম্বা হৌগৎলমলবা চিজাক শিং অদু মাংথোক্তুনা মপান্দা চৎহন-খিদরে। ঈদা চংদুনা হকচাংদা কোইচৎ চক্তুনা লৈরে হায়বা খংনৈ।

তুমহল্লবা চিজাকশিং অদু করম হায়না হকচাংদা চুপশিনবগে!

তুমহল্লবা চাখ্রি থকখ্রিবা চিজাক অদুদি ঈশিংগী মওং মাল্লকই। মওং অসি য়োরকলবা মতুংদা চাকখাও অমসুং থিবোংলিনশাং অপিকপগী মনুংগী কুপলিবা অখোৎপা উনশা অদুদা য়াওরিবা কুপল কুপলবা ঈগী ঈতোং মচিনশিং ময়াম অদুনা তপনা চুপশিন্দুনা ঈগী ইচেল্দা তিনহনখি। প্রমান অমদা চিনি য়াওরবা ঈশিং অদু ফি মরোল মরোল কয়ানা কুপ্তুনা শেমলবা ফিবুল অমনা নপথোকপদা ফী মরোল কয়া কাওখিদুনা ঈশিং অদুনা মনুংগী ফীরোল য়োরকপদা চিনি য়াওরকপা গুম্বনি। হায়-খ্রিবা তুমলবা চিজাকশিং অসিনা ঈদা চংলক্তুনা ঈনা পুদুনা হকচাংগী মফম পুম্নমক য়োরকলবা মতম অদুদা হকচাংগী মৈশা অমসুং শক্তি উৎলকই। শিজন্নদুনা তুমখ্রিবা মাংখ্রিবা ইন্দ্রিয়শিং অদুগী মপা মপাদা ঈনা চিজাক অদু য়োহল্লক লবদা, মাগী মাগী থকনবা লৌহোন্দুনা ইন্দ্রিয় শিং অদু অমুক মপুং ফানা থমই।



১ নভোনগী অহোবা ২. ঙৌ ৩. চীন অহোবা ৪ লৈ ৫. ইসোফেগস ৬. মপিংবা ৭. ফীরাক ৮. দৌদিনম ৯. কাখৎপা খুদম ১০ খোয়রী অয়োইবা ১১. ঊান যানবা খোয়রীন ১২. নভোনগী অহোবা খোনথোকনবা ১৩. মৌখিক অহোবা ১৪ খোরী অহোবা ১৫. চাকখাও ১৬. পৈ ১৭. পেনক্রিস ১৮. কৈগাক কৈনা লৈবা খুদম ১৯. হুমখবা খুদম ২০. অপিকপা খোয়রী ২১. অচৌবা খোয়রীগী মথা ইথং থংবা মতোন।

মরম অসিদগী খংবা ওমলে চাখি থকখ্রিবা চিঙ্গাক অসিনা হকচাং অসি শাগৎ-লুবনি। তরু তরুবা নাদয়েক্তবা অফবা হকচাং অমা ফংনিংলবদি তরু তহেনবা, অমোৎ অকাই পঙ্কবা, অফবা অতোপ্পা চিঙ্গাক চাফম থোকই। ঐখোইনা চাখ্রিবা গেহু, য়াম, চেং অসিনা করি করম তৌনা তোং শরু, শিংলি ওল্লুরিবনো হায়বসি খনবদা অঙকপা অমনি অদুগা ওইরুবদি শোইদবনি। অরোইবদা হায়গদবা হায়বথু — মী ওইবগী হকচাং অসি ঈশ্বর না স্বর্গদা অসিগুম্বা মওংদা, অসিগুম্বা তৌগে হায়বা নিয়ম অমা হান্নুনা পুথোক্লুনা শেমদোক্লুনা লোইরগা শিল্লকপনি। মাদু নওনা অতৈ ওইবা য়াবা, থাজবা য়াবা, থবক্তা পুথোক্লুনা উৎপাওম্বা উপাই করিসু লৈতে।

ঈশিং থকপনা কান্নবা

চাখ্রি থকখ্রিবশিং অদুনা থিবোং লিনশাং অচৌবা য়োরকপা মতমদা ফোলাগী মতং ওইরে হায়বদি কনসু কনদে পেৎস পেৎতে। থিবোংলিনশাং অপিকপা ফাওদুনা লাকপা মতমদা হকচাংদা কান্নগদৌবা, হকচাংনা দরকার ওইবা তুমহল্লবা শরুক্তী মখৈ লোহৌরে। থিবোং লিনশাং অচৌবা অসিনসু মহি হায়বদি ঈশিংগী শরুক অদু চুপ্পুনা লৌরকই, হায়বদি খাইদোকই ঈশিং অদু অমুক কিডনিনা ঈদগী খাইদোক্লুনা য়ুং ওইনা মপান্দা পুথোকলকই ; অদুনা থিবোং লিনশাং অচৌবদা য়াওরকইবা পোৎ অসি অসুম অসুম কনশিল্লকই। কল্লবসু কন্না মথং মথং ইম্ব রক্লুনা খোইদোক্তী মখাদা ওইরম থংবা শরুক পেনভিক কোলন (ওইথংবা কাময়া) হায়বা জাগা অদুদা পৈদুনা লৈররগা হাকচাংদগী মপাল থোরক্লুনা অমাংবা (থি) ওইনা উৎলে। মফম অসিদা মাংথোক্ত্রিডৌগী মমাংদা কয়া কুইনা লৈবগে হায়বশি মী মী অদুগী মহৌশা চৎলকপা স্বভাবতা পুই।

পেনডিক কোলন (ওইথংবা কময়া) অসি অমাংবা পৈফমনি হায়বশি উনরে। ঈশিং মরাং কাইনা য়ামনা থওবা মীদদি চিঙ্গাক অসি লমদা অসিরাই য়োরকপা কাল-দদি মপং পুমওই ওইনা উনৈ। মতম অদুদদি অমাংবা য়ৈখৎপা হায়বদু ওইররে। অদুনদি কোলন (ওইথংব কময়া) অসিবু থবক নিংথিজনা তৌহনশি নত্রগা মাগী মথৌদা মতেং পিশি হায়রবদি ঈশিং মরাং কাইনা থকপা চুসই, নত্রবদি অমাংবা ওংবা মশিন্নি।

মঙাশুবা পন্দুপ

য়া ফবা ফওবগী ৱাফম

অঙাং অমনা পোকপা থা তরুক নত্রগা তরেৎ শুরবা মতুংদা ময়া হোৌরকই ; অদুনা চহি অনি মখাই শুরবা কাল অদুদদি ময়া কুন শুনা হোৌররে। মশাগী চহি তরুক শুরকপা কালদগী হোৌদুনা হানুগী ময়া অদু তেক্লুনা অনৌবা ময়ানাশিনবা হোৌরকই।

অঙাং ওইরিঙৈদগী হোৌনা য়া অসি চেকশিন্না হোৎনদুনা তরু তরু থমফম থোকই। অকোনবা শিল্লকপা ময়া উত্রিবফাওবা হানুগী অদুদা অনা অয়েক চংহনফদে।

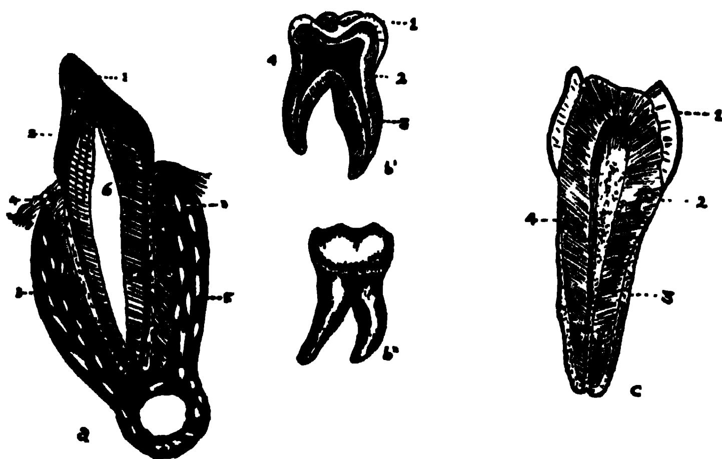
য়া শিল্লকলবা মতুংদা মী অমমমদা ময়া কুম্থ্রানিথোই কুম্থ্রানিথোই পাল্লে। য়ামৈ অসি মশাগী চহি ১৭।১৮ শুত্রিবফাওবা হোৌদে। য়াশিং অসি শিরমদাই ফাওবা তেক্তকাইদনা লেফম থোকই।

য়াগী শিজন্নবা

য়ানা চাখ্রি থকখ্রিবা পোৎ অসি শাই ; তকখাইদুনা মকুপ মকুপ ওইহল্লি অদুগা তিলগা নিংথিজনা তোৎখাইনদুনা তুম্বা হোৌগৎহল্লি য়া অসি ৱা ঙাংবগী হায়দোকপা খোনফম খোকহনবদস্মু মতেং পি। ময়া তেকপা মীনা ৱাহৈ কয়ামরুম তশেংনা হায়দোকপা ঙমদবস্মু উনৈ। য়া অসি নিংথিজনা থমত্রবদি হকচাংকনা লৈয়ু হায়বা য়াদে।

য়া ফওবা

ফওবা য়াদা অনাবা পোকহনবা ঙম্বা জারমগী শানুফম ওই। অদুনা হকচাং ফনা থমগে হায়রবদি ফওবা য়া থম্বা চুমদে। চাখি থকখিবা মতুংদা য়ারিদা য়া অনিগী কারক্তা য়াপক্তা চিঙ্গাক মকুপ মকাই য়ামনা পকল্লি। য়ারিদা জারম লৈরকল-বদি য়াদি অদু চেৎনা ফাজিন্দুনা লৈয়ু হায়বা য়াদ্রে। হোপ হোপ লাওনা কোম খোক লকনে। য়াখাং থরা থরা উবা হোৌরকলে। মাদুদদি তিলশিং অদু মহৈম শাদুনা লৈররে নাই ওমলরে। অইংবা খংদে অশাবা খংদে করিগুম্বা পোৎ অমনা হেক খেংলুবদা



a. ১. ইনেমেল ২ দেনটাইন ৩. সিমেন্ট ৪. দেনটাল পেরিষ্টিয়ম ৫. মেন্দিবল ৬. পল্প কেভিটি

b^1 ১. ক্রাউন ২. নেক ৩. রুট ৪. পল্প কেভিটি

b^2 মোলার

c ১. ক্রাউন ২. নেক ৩ রুট ৪. পল্প কেভিটি

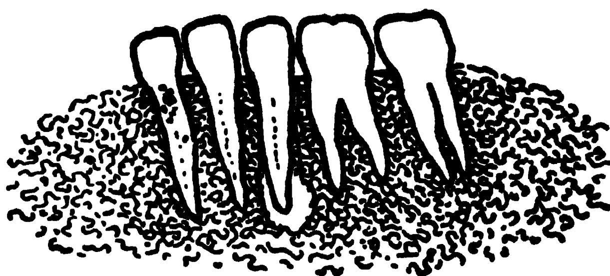
য়াদা অকনবা অনাবা ফারকলে। মমৈদদি নোম লক্তুনা তঙাই ফদনা লৌথোকবা য়ারদ্রে।

কুবা চাবশিং য়ারি য়ামনা থিনা শোকই। কুবাদা হাপইবা শুমু অদুনা য়ারি চাথৎলি। য়াখোংদগী য়ারি চৎথহল্লি। অদুদগীদি য়া নাবা হৌদুনা তিল চংবগী পারা য়ৌরকলে। হিদাক মনাসু অদুমঙাই।

য়া ফহনশি অমসুং পুনশিহনসি হায়রবদি শঙোম, উহৈ, বাহৈ হেক পা কুইত্রিবা অশংবা হেকপদা ঙাইরিবা মনা মশিং অদুগা গেহু চানানচিং বা মরাং কাইনা চাকম থোকই।

য়া করম তৌনা যতন তৌগদগে?

য়া হোরকলবদি য়ামনা থুনমক য়াগী ডাক্তরদা চৎতুনা মেনশিলহনফম থোকই। য়ামনা চাওনা হৌখ্রবদি মেনবা বারে অমসুং শেল চংলে অদুগা য়ামনসু নারে। থুনা মেলহৌত্রগা থংনবা য়া অতৈসু শোকলে। নোংমদা অনিরক য়া থিনবা ফৈ। য়া তেকখিদুনা নত্রগা থুদেক্তুনা অশাবা য়া হথুনা শিজনবা হায়বসি নুংঙাইবা থবক



য়া হোকমদা য়াইরোং তৌবশি মহোশাগী লাইনা হৌকমনি অমসুং য়াম্না কন্না নাই

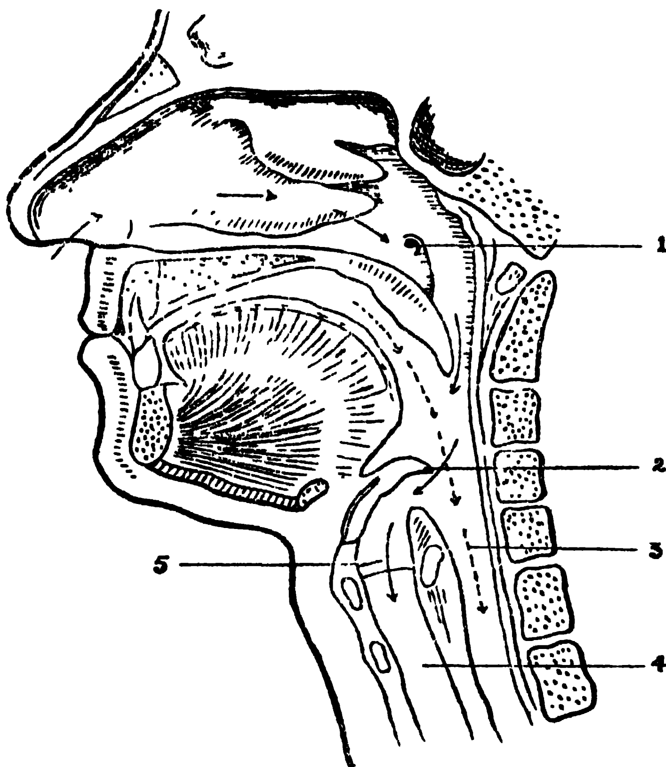
নত্তে, শেল য়ামনা চংই। তঙাই ফত্রবতদা তৌগদবনি, য়ারিবমখৈ ফীবম অদু য়ৌরক্ক- নবা হোৎনফম থোকই। খজিক্তা শোকলকপগা অহৈবা য়া শেমবদা চত্তুনা লাইয়েং- গদবদি অহাপ্না য়ানা, ঈশ্বরনা পিরকপা য়াওম কানৌ হায়বা য়াদে। অমোৎপা পক্তবতনা য়াগী মপুনশি হেলহলই।

তরুকশুবা পন্দুপ

শোর হোন্দোক হৌজিন তৌবা

কঋিগুম্বা চিঙ্গাক অমতা চাদ্রবস্থ মীওইবা অসি চয়োন খরদি হিংবা ঙমই। ঈশিং ইথক থকত্রগা খরা থুনা অমুক শি অদুগা শোর হোন্দুনা নুংশিৎ চংহন্দ্রবদি মিকুপ খরগী মনুংদা শি। মাথুগী খুদম হায়বদু—ঈশিংদা তাবা অমসুং শোর থিনবদা তৌনরিবা ফীবম অদুনি। অদুনা শোর হোন্দুনা নুংশিৎ লৌশিনবা হায়বশি হিংনবগী মরমদা কয়া কান্নখ্রবা অমসুং লুরবা থবকনো হায়বা মশানা অদুমক মতাক চরে।

ঐখোইনা শোর হোঞ্জিল্লগা থম্বোম্বীনা চংলকইবা নুংশিৎ অদুদগী ওকসিজেন কৌবা মনিল জাৎ অদু লৌহৌই। হায়রিবা পোৎ অসি মনিলগী জাৎনি, মিৎনা [illegible] ফংদে। থম্বোম্বীদগা ওকসিজেন অদু ঈনা পুথি দুনা হকচাংগী মকম পুম্নমক্তা [illegible] হল্লি। হিংনবগীদমক, হকচাংদা মৈশা চাংনাইনা থমনবগীদমক অদুগা ইহৈরবা [illegible]



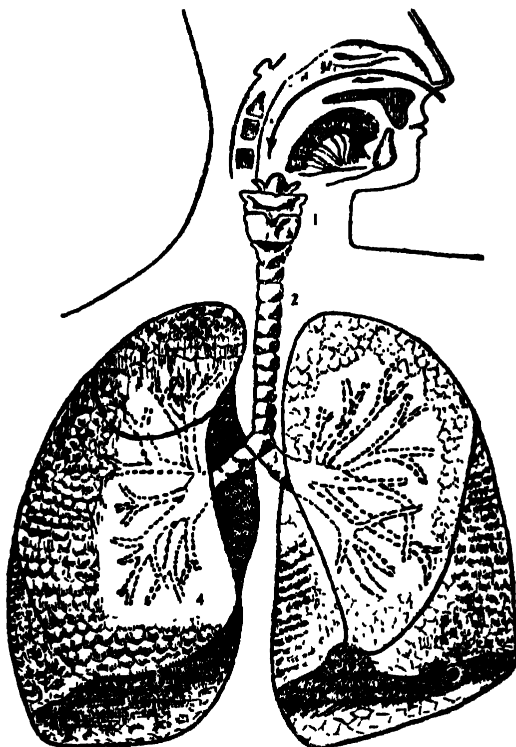
শোয় হোনবা কাপা নুংশিৎ চংবগী লমবেল অদু তাকপা। তেল অসিনা চিঙ্ঙাক চাবা কালদা চিঙ্ঙাক অদু চংখিবগী লম্বেল তাকপা। ১। ইষ্টাচিএন টিউব ২। খৌনাউ তেংখল, ৩। ইসোফেগস, ৪। নুংশিৎ উতোং, ৫। ইপিগ্লোটিশনা নুংশিৎ চংনবা লম্বেল অদু ম'চিল মচিল মেপ্পুনা থবা।

থবক তৌহন্নবা শক্তি ফংহন্নবগীদমক মনিল জাৎ অসি চংদবা য়াদে। মনিল্ল অসি হোঙ্গিল্লক ইবা মপানগী নুংশিৎ অদুদগী মরাং কাইনা য়াওই ; অদুগা হকচাং মনুংদগী হোপোক লকইবা নুংশিৎ অদুদদি ইয়াও যাওদে। মরম অসিনা হোপোকলকইবা নুংশিৎ অদুদি মীওইবনা অমুক হোঙ্গিনবদা কন্নিমতা কান্নদ্রে। মাংনবগী মশক ওইরে।

হোপোকলকইবা নুংশিৎ অসিদা ওকসিজেন য়াওদবতা নওনা ঈনা পুরক্কুনা থাদোকলবা হ চেনবা মনিল জাৎ অমা য়াওশিল্লকই। মনিল জাৎ অসিমসু উবদি

ফংদে অদুগা মানৈ হায়বদি খংবা ঙমই। অপিকপা মথুন ফুনবা কা অমদা মী য়াবনা চিন্না ফমদুনা লৈহল্লগা অনৌবা মী অমা মপান্দগী চংলকলবদি ; ইমুংগী নুংশিৎ অদু নমথি, মপানগা মানুদ্রে হায়বশি হেক্তা মখংই। হান্না ফমনমইবা মীশিং অদুস্রু খয়া লৈরগা কোকচিকপা, ওলাং ওনশাওদুনা লৈবা ফমবা নুংঙাইরক্তবা তৌদুনা করিগুম্বা মওং অমা ওইরকলে হায়বশি খংনরকই। হায়রিবা কোকচিকপা মিৎয়েংবদা নুংঙাইতবা পোকপা অদুগা ওলাং ওনশাওবা অসি ইমুংগী নুংশিৎ অদুদা থবোবীদগী পু থোকলকপা মনিল জাৎ অসি য়াওবননি।

য়ুম খুদিংদা মিহুৎথোং অমা অনিতা ওইরবস্রু ফাংফম থোকই। মিহুৎথোং অদু মতিক চানা চাওহন্দুনা নুংশিৎ অমস্রুং নুমিৎগী মৈশা মখাল মরাং কাইনা চংবা



১. লেরিংস হায়বদি থবোবী-ম্রোবা লমেল ২. নুংশিৎ উতোং ৩ নুংশিৎ উতোং মশা ৪. থবোবী

ঙমহনগদবনি। মিহুৎথোং মপাদা ফি য়ুখল অসিনচিংবা য়াম্দুনা নুংশিৎ অমস্নুং নুমিৎকী মঙাল চংবদা থিংহনবা চুমদে।

শোর হোনবদা চংবা ইন্দ্রিয়

ঐখোইনা শোর হোনবদা নুংশিৎ অসি নতোনগী অহোবদা চিংদুনা মনুংদা থাজিল্লকই অদুদগী তুং লোমদা নপনা ফেরিংস কোবা মফম অদু তান্না চংহল্লি। ফেরিংসদগী ত্রেকিয়াদা (নুংশিৎকী লম্বেল) চংই। ত্রেকিয়া অসি উতোংগুম্বা অমনি। ঙকশমদা চরম হায়রগা খংনব্রিবা অদুনি। উতোং অসি মখান্দা মশা অনি থোকনা লোংলুই। মশা অমনা য়েৎথংবা থম্বোম্বীদা চংই অদুগা মশা অমনা ওইথংবা থম্বোম্বীদা চংই। থম্বোম্বীদা হয়বা ইন্দ্রিয় অসি মশিং থিবা ঙমদবামখৈ য়াম্বা নুংশিৎ য়াওবা খাওমচা ময়ামনা পুনশিল্লগা ওইবা অমনি। (মথাগী নকশা য়েংউ) শোর হোন্দোক হোজিন তৌবা হায়বশি খাও ময়াম অদুদা নুংশিৎ চংহনবা অমস্নুং লৌখোকপতনি।

নুংশা শোর হোনবা

মীওইবা হায়বা ঐখোই অসিনা হকচাং ফদুনা নাক্তেনা নৈরিউ মতমদা মিনিট অমদা মশিং ২৬ তগী ২৮ ফাওবা শোর হোলই। হার্ট না (মিহুলনা) শোর অমা



ফিরেপ চুমনা ফম্বা



ফিরেপ নান্না ফমবা

হোনবদা মরিরক খপই। হকচাং ফনবা শাজেন তৌবা থবকশুবা নত্রগা অক্রম লাই-হৌনা চিংবা হৌবা মতমদা শোর মশিং হেনগৎলি।

মথরাই পানবা জীব খুদিংমক পাম্বী খংদে জীব খংদে হিংলিঙৈগী মতমদা শোর হোললি। (জেনসিসগী হৌরকফমগী) অনিশুবা পুম্নুপ্তা মীওইবা হায়বশিবু

করম হায়না শেমলকপগে হায়বা অদুদা ইরি, ঈশ্বরনা লৈবাক্তী উফুলনা মী শেম্লগা শেমইবা মাদুগী মনাতোল মনুংদা হিংনবা শোর় কামশিন্দুনা শোর় হোলহনবা হৌখি। অদুদগী মী অদো অহিংবা মথবাই পানবা জীব ওইখি। লাইরিকনা হায়রি—ঈশ্বরনা জীব পুম্নমক্তা মপুনশি পি অমস্নং শোর় হোলহলই। শোর় লোলহনবা অমস্নং লেপ-



ফিরেপ চুম্না লেপ্পা



ফিরেপ নানু্না লেপ্পা

হনবগী থবক অসি ঈবুংঙো মাগী মখুত্তা লৈ। মাসিগী প্রমন হায়বগু ঐখোইনা তুমলিডৈগী মতমদা শোর় হোনদুনা অশেংবা নুংশিৎ লৌশিল্লি অদুগা হেন্দোক্তুনা কওবা অমোৎপা নুংশিৎ থাদোকই। তুম্বা মরমনা খংবদি করিমত্তা খংদে। শোর় হোনবগী থবক অসিবু ঐখোই ইশা ইশানা শেন্নরবদি, তুম্বা মতমদদি শিফম থোকলে। শোর় হোনবগা মিহুন থপপগা অনি অসিদি ঐখোই খংদনা তোই। নার্ভস সিষ্টেম গী শরুক অমনা থবক অসি পুদুনা পাংথোকই। হৌজিক খনু্নরিবশিদি ঐখোই খংবা খংদবগী বা নওে, করি করম তৌনা নার্ভস সিষ্টেম অদুনা তওনা শোর় হোলহল্লিবগে, তওনা মিহুন হুলহল্লিবনো অদুগা কনা.না ইহান হান্না থবক অসি তৌনবা পানখৎ-পিরমলিবনো হায়বা অসিনি। মুন্না হংজিল থিজিল্লগা খংলকপা অমস্নং তাকলকপাদি শোব হুনবা অমস্নং মিহুন তওনা — খপুনা লৈবগী থবক অসিদি হকচাংগী মপান্দা

লৈবা করিগুম্বা নত্রগা কনাগুম্বা থোইদোক হেন্দোকপা শক্তি অমনা চালাইরকপনি। ঈশ্বরগী শক্তিনি, অসিগুম্বা শক্তি পায়রিবা অদুদা ঐখোই পুম্নমক্ন ইকাই খুম্নবা মর্য্যাদা উৎপা চুমই।

মুক্তি চুম্বা

শোর হোন্দোক হোক্লিল তৌবদা থম্বোম্বীনা নুংশিৎ মরাং কাইনা পিবা থন্না লৌশিনবা ঙম্নবা মনিংতম্না রাইচিন্দনা পিকশিনবা চাওথোকপা ঙমজবা ফীবমদা লৈহন্নবগীদমক মী অপুম্বা চুমনা লেপ্পা অমসুং ফম্বা অভ্যাস তৌফম থোকই। নুংশিৎ মরাং কাইনা চংলবদি হকচাংনা মরাং কাইনা অশেংবা নুংশিৎ ফংই নমপোলথোকনা কম্বা অমসুং লেপ্পা অসিনা চুম্না য়েংবদা মুক্তি থিহনবতা নওনা থম্বোম্বীনা মনিং মখা তৌনা চাওথোকপা পিকশিনবা ঙমহনদে। মতম অদুদদি হকচাংনা মরাং কাইনা অশেংবা নুংশিৎ ফংদদুনা শোল্লকই। লোরুচিংবা অনাবা তোইনা তোইনা পকলকই, মমৈদদি সম্মুর ফাওবা থুংলকপগী খুদোং চাবা তাপ্পা পিরকই।

ইমুং মনুংতদা নম্বা থবক শুবা অদুগা ফমদুনাতা অয়াম্বা মতম লেনবা মী পুম্ন-মকনা লোংমগী মনুংদা ৫।১০ বক হৌগত্তুনা চুম্না চুম্না লেপ্লগা শোর শাংনা শাংনা চিংশিন্দুনা থম্বোম্বী অসি চাওথোকপা য়াবমখৈ চাওথোকহন্দুনা নুংশিৎ অশেংবা মপুং ফানা তোইনা তোইনা চংহনবসি অভ্যাস তৌফম থোকই। অদু ওইরবদি নুংশিৎ অশেংবা হকচাং মনুংদা চংহনবতা নওনা হকচাংদগী হুগী মশক ওইরবা কার্বোন ডাইঅকসাইড কৌবা মনিল জাৎ অদু য়াওবা অমোৎপা নুংশিৎ অদু য়াম্না থোকহনখি। (ফিরেপ মুক্তি চুম্বা চুমদবা পিরিবা নকশা য়েংউ) কারবোন ডাইঅকসাইড হায়বশি হুনি মনিলনি। মাসিনা হকচাং মাংনবা তৌই।

শোর মহোল চুমদবা

নতোন অসি ঈশ্বরনা শেম্লকপা নুংশিৎ চংফমনি। নতোল মনুংদা তু হৌই। মখোই অসিনা শোর হোল্লকপগী মপালদগী চংলক ইবা নুংশিৎ অদুদা য়াওরক পা অমোৎ অকাই উৎফুল রাইফুল তিল, কাংনচিংবা জারম ফাওবা ফীজুমনা ঈশিং চুমথোকপগুম চুমথোক্লুনা থিংদুনা থমহৌই। নুংশিৎ অদু নতোন মনুং ফাও চৎপদা শাবা থরা হেনগৎলি অদুগা অচোৎপা থরা হেংনদুনা থোৎপসু হেনগৎলি। শোর নতোন্দা হোন্দনা য়াদা হোল্লবদি নুংশিৎ অদো শাদ্রে থোৎত্রে অদুগা অমোৎপসু চুম-থোকদ্রে ; মরম অদুনা খৌনাউদা (ফেরিংসদা) য়ৈরবদা হৈনদ্রে, লোক তিল থোকপা হেল্লে ; খৌনাও ঈশা শারে। অসিগুম তোইনা তোইনা তৌশিল্লকলবদি লোক থুংলরে, লোক খুররে। নতোন্দা শোর হোন্দনা, ময়াতদা শোর হোনগনবা অঙাং অদু

ডাং র দা থুনা পুদুনা য়েংহনফম থোকই। ডাক্তরনা মখনাউ ; মনাতোন য়েংলগা অথিংবা অয়ানবা (এদেনোইদ) লৈরমলবদি লৌথোকফগনি। (মাসিগী মরম অসি পলুপ ২৭ শুবদা লৈনরি)।

য়ু, হিদাক, হিদাকমনা অদুগা চুরুপনা শোর হোনবগী থবক পাংথোকইবা ইন্দ্রিয় ফংহনদ্রে।

মৈখু থকপা অসিনা শোর হোনবগী থবক পাংথোকইবা ইন্দ্রিয় ফংহনদে। মৈখু অসিনা নতোল, খৌনাও, নুংশিৎ চংনবা উতোং অদুগা থম্বোম্বীগী মনুংদা কুপইবা অপাবা অথোৎপা উনশা অদু পোমহল্লি ; লোকখুই। পোমলবা মতম অদুদদি মপানদগী করিগুম্বা যক্ষ্মার নচিংবগী মহিক মতা নুংশিৎকা লোইননা চংখি-দুনা অশোকপা মফম অদুদা থেংনরুম্ববদি মাদুদাময়ুম ওইনা লৈবা হৌগৎপা অমা নত্রগা হকচাং মনুং চংখিনবা লম্বেল ওইরবা অমা শোইদনা থোকনৈ। থম্বোম্বীদা লাইরেল শজিকনচিংবা অতৈ অতৈ অনাবা পকলকই।

য়ু জাৎ খুদিংমক অসিনস্ু হকচাংদা অমাংবা ওইরে। কনাগুম্বা অমনা য়ু থকল-বদি মতম খরগী মনুংদা মাগী শোর অদু য়ুনম নমই। মাসিনা তাকইবনু য়ু অদু হেক থকখিবগা থম্বোম্বী য়াওই হায়রবনি। মাসি ঈদা লাজুনা য়ৌররিবনি। থম্বোম্বী না ফওবা হকচাংগা পকনদবা হু অসি মপাল থোকহনখিগদৌবগী য়ামনা কন্না লাকনৈ। ডাক্তরন্না মুন্না খংই—য়ু থক্কনবা মী অসি নিউমোনিয়া হায়বা থম্বোম্বীগী লাইনা অসিনা য়াম্না নাংগল্লি। যক্ষ্মার অসিস্ু য়ুথকপা মাগী মরক্তা তোইনা তোইনা নানবা উই। লাইনাশিং অসিনা পক্তুনা নারকলবদা য়ু থকপা মীদদি লাইয়েংবা য়ারে। থক্কবা মীদদি খরদুম য়েংবা য়াই। শমনা হায়রবদা য়ুনা থম্বোম্বী পুমমাং মাংহল্লি।

শুপাচিন্না তাকলবা

১। লৈনবা য়ুমদা অচিং নুংখিল নাইদনা নুংশিৎ, মৈশা, মঙাল মরাং কাইনা চংহনগদবনি।

২। নুংখিনদা য়ান্নি মখৈ অহাংবা মফমদা লৈদুনা নুংশিৎ অশেংবা মরাং কাইনা ফংনবা লাকনগদৌবনি। নুমিদাংদা তুমফম কা অদু হকচাং অমসুং কোক্তদি য়ৈহন্দনা নুংশিৎ মরাং কাইনা চংহনগদৌবনি।

৩। শোর হোনবা খুদিংমকী নুংশিৎ য়ামনা চিংশিন্দুনা থম্বোম্বী মপুংফানা চাও-থোকহনগদবনি। মাদু ওইহনগে হায়রবদি হকচাং মুক্তি চুম্না থমগদৌবনি।

৪। উৎফুল রাইফুল চেনবা নুংশিৎ শোর হোনবদা হোজিনদনবা কন্না লাকনগনি।

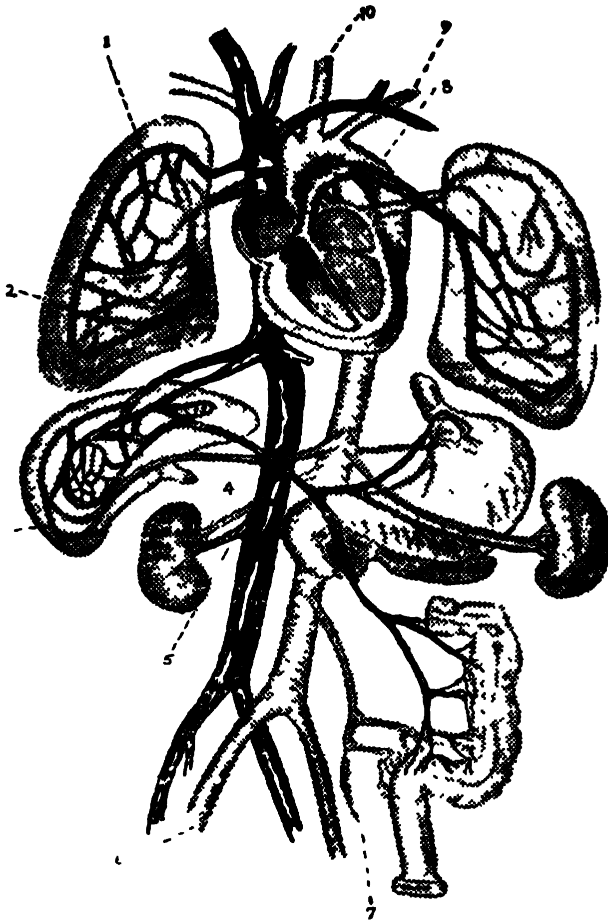
৫। মৈথু অমসুং হিদাক মনা শিজন্নগনু।
৬। য়ু থক্কনু।
৭। নাতোম্দা শোর হোনবা অভ্যাস তৌ।
৮। খবাংদা বেলট কন্না লাক্কনু।
৯। নোংমগী মনুংদা শোর শাংনা হোম্লিনবশি তোইনা তোইনা অভ্যাস তৌ।
১০। তুমদা ফীরুক খুমগনু।

পান্দুপ তরেৎশুবা

হকচাংগী মনুংদা ঈ হঙ্গৎ হন্দা চেনবা

ঈ মরিক অমা মাইক্রোস কোপ কৌবা অপিকপা পোৎ য়েংনবা যন্ত্র অদুগী মখাদা থমদুনা য়েংলবদি মরিক অদুদা অপিকপা কোইরপ কোইবা অঙাংবা পোৎ মশিং লাকঙমদনা য়াওবা উই। মখোই অসিনু বৈজ্ঞানিকশিংনা রেড ব্লড করপস্কল হায়না মমিং থোলই। অদুগী মথক্তা ঙৌরক ঙৌবা কোইরপ কোইবা অপিকপা পোৎ কয়াম্ম য়াওবা উই ; মখোই অদুবুনা হোৱাইট ব্লড করপস্কল কৌই। মখোই অসিনা ঈদা তাওদুনা লৈবদি, তুরেম্দা ঙা ময়াম ইরোইদুনা শান্নবা য়াম্না মাল্লি।

চাখ্রি থকখ্রিবা পোৎচৈশিং অনি পুকনুংদা চংখ্রগা তুমহন্নবা মতুংদা ঈনা পুদুনা হকচাংগী মফম অতৈ তান্না য়াওহলই। মপান্দগী শোর হোনবদা পুশিল্লকইবা শুংশিৎ অশেংবা অদুদগী ওকসিজেন হায়বা মনিল জাৎ অদুবুসু ঈনা লৌরগা হকচাংগী ইন্দ্রিয় পুম্নমক্তা পুদুনা থুংহলই ; অমসুং ঈন্দ্রিয় অদুগী শিজন্নবদা ওক্কদবা শরুক মচাং মচাং অদু লৌহৌই ; মাদু পিরমলগা ইন্দ্রিয়শিং অদুনা শিজন্নরবা মতুংদা ফত্তবা লেমহৌবা অমসুং মখোইনা থোকহল্লকইবা হু চেনবা ইন্দ্রিয়দা মাংনবগী মশক ওইরবা কারবোন ডাইঅকসাইড হায়বা মনিল জাৎ অদু খোমদুনা পুরকলগা থম্বোঈনা শোর হোন্দোকপা উনশানা হমাংদা অদুগা কিডনিনা য়ুং ওইনা হকচাংগী মপান্দা পুথোকখি দুনা হকচাংগা শম্নহনদে।



ঈ চেনহন্নুনা থগ্রবদা চংবা ইন্দ্রিয় ময়াম

ঈনা হকচাংগী মফম পুম্নমক্তা ইন্দ্রিয় শিংগী চংগদবা কান্নবা পোৎপুদুনা থিন্নুই অদুগা কক্তবা কান্নদবা ইন্দ্রিয়দা মযাংনবা মশক ওইরবা পোৎ পুথোকলক্তুনা লাকই হায়বশি হায়গ্রে অদুগা থংবোষীদা ওর্কাসিজেনগা কারবোন ডাইঅকসাইডগা শিন্নরে হায়বস্থ হায়গ্রে।

১. পলমেনেরী অরটারী, ২ পলমেনেরী ভেন অশেংবা ঈ, ৩. পোরটেল শারকুলেশান ঈ চুমথোকপা, ৪. রিনেল আরটেরী নাইট্রোজেন য়াওবা অবোৎপা পোৎ, ৫. রিনেল ভেন ঈদা কক্তবা পোৎ হন্দোকলকপা, ৬ কমন ইলায়েল, ৭. ইনকেরিয়র মেসেন্ট্রিক, ৮. এওর্টা, ৯. সবক্লাইভিয়ান, ১০. কেরোটিড।

হার্ট অমসুং ঈগী উতোং ময়াম

হার্টনা পমপ তৌদুনা লাওথোক লাওশিন তৌরগা ঈ অসি, ঈগী উতোং ময়াম অদুদা ইতওওনা লেপ্পা নাইদবা ঈ চেনগুম চেনহন্দুনা থমই। হার্ট হায়রিবা অসি মী অমগী খুদুম অমা রোম চাওবা অহোবা পোৎ অমনি, মাসিগী মখারোমদা চোনথকরপগী অরোইবা অককপা মফমদি খোমথাগী মিহুন হুল্লিবা মফম অদুনি। ইতওওনা লেপ্তনা চেন্দুনা হকচাংগী মফম পুম্নমক য়োই।

মপুং ফাবা মী অমগী হার্টনা মিনিট অমদা হুম্ফুতরা নিথোইরক খপই। হকচংগী শাজেন তোবা থবক শুবা অমসুং চেন চোংবা মতমদা মচাং অসি খর। হেনগৎলকই। লাইহৌ অরুম নচিংবা হৌবা মতমদা মচাং অসি য়ামনা কাইনা হেন্না কপই

হার্টনা পমপ তৌদুনা কামশিল্লগা থম্বোম্বী মনুংদা চংহলই, মাদুমা নুংশিওগী ওকসিজেন লৌরকই অমসুং মাদুগী মহুত্তা কারবোন ডাইওকসাইড থাদোকলমই। ওকসিজেন লৌরবা অশেংবা ঈ অদ হার্টতা অমুক চংলকই অদুদগী হকচাংগী মফম পুম্নমক য়োনবা পম্প তৌদুনা অমুক কামলকই। কামখ্রিবা অশেংবা ঈশিং অদু ইন্দ্রিয়শিংদগী অমোংপা কারবোন ডাইওকসাইড য়াওবা ঈ অমোংপা ওইনা হার্টতা অমুক হল্লকলগা থম্বোম্বীদা কামশিন্দুনা অমুক শেংদোকই। অসুম তৌনা ঈ অসি হকচাং মনুংদা লেপ্তনা কাইচেন চেলহন্দুনা থমই ; ইন্দ্রিয় পুম্নমক হায়বদি হকচাং অসি হিংহন্দনা থমই।

হকচাংগী করিগুম্বা মফম অমা ঈগা শম্নদ্রবদি মফম অদু শিবা হায়না কৌরে। অদুনদি হকচাংগী শিবা হিংবা অসিদি ঈ অসিদা লৈরে। ঈ অসিদা হকচাংগী মথরাই অমসুং মপুনশি য়াওরে হায়না চহি লিশিং লখাগী মমাংদা স্বর্গগী ঈশ্বরনা লাওথোকখ্রে।

ঈদা অদুগা হার্টতা ঈশ্বরগী ওইথোক্তবা অঙকপা পক্তিগী মগুন অসি খপ্তুনা মিহুন হুল্লে। মিনিট অমদা হুম্ফুতরা রোম খপ্তুনা মপুনশি চুপ্পা চহি মরিফু মরিফুতরা ফাওবা মচাং অদুদা খপ্তুনা চৎথৈ। ইশি শিনা জ্ঞান মাংনা তুমলবা ফাওবদা হার্টতি লেপ্পা লৈতনা খপ্নদুনা হকচাংগী মফম পুম্নমক য়োনা পুনশি পিবা ঙম্বা ঈ অসি পুদুনা য়োহল্লুই। হকচাংগী ইন্দ্রিয় অতৈনা পোৎথারবসু মাদি পোথাবা তৌদে। ঐখোইনা তুম্বা হিপ্পা হোৎগংপা নাইরবসু হার্টতি তৌবা য়াদে হায়বা মওংদা ঈশ্বরনা শেমদুনা মীওইবগী মশাদা হাপলক্রবনি।

হকচাংগী করিগুম্বা মফম অমা শোকপল্লবদি, ঈনা মফম অদু শেমজিল্লে। হকচাংদা করিগুম্বা অনাবা পোকহনবা ঙম্বা তিল কাং জারমনচিংবা অমা হেক চংলকপদা হান্না হায়খিবা ঈদা য়াওরিবা হোৱাইট ব্লড করপস্কলশিং অদুনা থৌনা ফরবা সিকাইগুম্না চোংথোরজনা থেংনরে ; মাদুবু মংহনবা লাকনরে অমসুং মাংহল্লে। জারমশিং অদুনা মপাজল য়ামনা কল্লবা লাকওম কাওমদবমথৈ মশিং য়ামনবা অদগা হোৱাইট ব্লড

করপসকলশিং অদুনা য়ুং হিদাক অসিনচিংবা থক্লুনা মশা শোল্লুরতদা মাংহনবা ঙম-দদুনা নাহল্লক পনি ; নত্রবদি মখোইনা মাংহন্দুনা হকচাংবু কনবা ঙমই ।

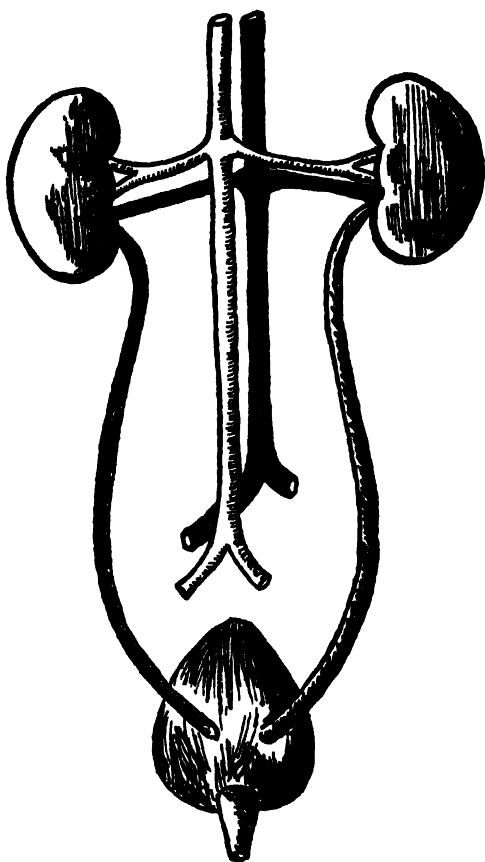
ঈদা থরাই অমসুং পুনশি য়াওই অদুগা ঈনা হকচাংগী অশোক অনা ফহনবা ঙমই হায়রবশি খংনরবা মরমনা মী খুদিংমকনা অফবা ঈ লৈহন্নবা লাক্কনফম থোকই অমসুং লৈহন্গদবনি । চাখ্রি থকখ্রিবা চিঙ্গাক্কগী ঈ পোকলকই । চিঙ্গাক অফবা তরু তরুবা ওইরবদি ঈসু অফবা তরু তরুবা ওইরকফম থোকই । ঈ মরাং কাইত্রবদি অদুগা অফবা মগুন য়াওত্রবদি ঈদা য়াওরিবা পোৎশিং অদুসু মাশিং হন্থরকই অমসুং মপাঙ্গল য়াওরদে অদুনা হকচাংগী ইন্দ্রিয় অপুম্বা শোকলরে । ইন্দ্রিয় ময়েং তাম্বে অমসুং মগুন হন্থরে । ঈশিং অশেংবা অফবা মরাং কাইনা থক্লগা ঈ শেংদোকই অমসুং ঈদগী অমোৎপা পোৎ লোথোকপদা মতেং পি । অফবা ঈ ফংগে হায়রবদি হকচাং ফনবা শাজেন তৌদবা য়াদে । যু থকপা হিদাক চুরুপ অমসুং হিদাক মনা শিজন্নবা গুবা চাবা অসিনা ঈদা য়াওবা রেড অমসুং হোৱাইট করপস্কল অদু ময়েং তাহল্লি মখোইগী লৈজরিবা অনাবগা থেংনদুনা লান তৌনগদবা শক্তি অদু শোম্বহল্লি অদুগা পুনশি পিবা ঙম্বা মগুন অদু হন্থরকই ।



পন্দুপ নিপাল শুবা

হকচাংগী অমোৎপা ফওবা হুন্দোকপা কিডনি

মী ওইবা ঐখোইনা নুমিৎ খুদিংগী থকপা চাবা তৌই । চিঙ্গাক শিং অসি হকচাং মনুং য়ৌখ্রগা মৈ চাকপগুম চাকলুই ; মাদুদা উৎ হায়গদরা লেম হৌবা হায়গদ্রা কান্নদবা পোৎ খরা থোরকই নত্রগা লৈহৌই । হায়রিবা পোৎ অসি হক-চাংদগী মপাল থোকখিদুনা হকচাংগা শমনদবা মফমদা য়োহনখিগদৌবনি । হিংলিঙৈগী মতমদা হকচাং অপুম্বা নত্রবসু শরুক খরদি ইতওওনা লেংওক্লুনা থবক তৌই ; মাদুদা মচেৎ মকাই শিজন্নবগী মখাক পোৎ খরা থোরকই । মাদু হকচাংগা শমনদবা মকম তান্না পুখিদবা য়াদে । মাদু পুথোক্তবদি পোৎ অদুনা ইন্দ্রিয়দা হু ওইনা থোকলদুনা নাহল্লে । অমোৎপা পোৎ অসি পুথোকখিনবা থবক্তি কিডনিনা পাংথোকই ।



কিডনি অমসুং ব্লাদার

কিডনি অনিনি, নাক য়েৎ ওইনা লৈ এওরটাগা ভেনা কেভগনা মরক থলই। মুং অসি কিডনিদগী ইউরেটর কৌবা টিউব অনিনা পুম্নগা ব্লাদারদা থাদরে।

কিডনি অনিনিং, হরাই শেংঙেল মরু মালই। পুককোমগী মনিং থংবা ককলাংগী বাংমদা য়াংলেন শরুগী নাকয়েৎ অনিদা লৈ। (লমাই ১৬ য়েংউ) ঈনা কিডনি অসিদা লাকপা মতমদা ফীজুমনা ঈশিং চুমথোকপগুম ঈদগী অমোৎপা পুরকইবদু চুমথোক্তুনা থাইদোকই।ঃ থাইদোকপা পোৎ অসিদা ঈদগী লোৎহোবা ঈশিংগী শরুক থরগা তিন্নদুনা মুং ওইনা মপান্দা পুথোকলকই। কিডনিদগী টিউব অনিনা পুরক্তুনা ব্লাডার

হায়রবদি ইশিংগী তেজোৎতা তাহল্লে ; মাদুদা মতম থয়া লৈরগা মপুং ফানা থল্লবা মতমদা য়ুং হানদুনা হকচাংগী মপাল থোকখি। মী অমনা লোংবদা য়ুং সের অমা, অমরখাই অসুম হালই। মশা ফবা অমসুং ঈশিং মরাং কাইনা থকপা মী অমনা হানবা য়ুং অসি হায়কেৎ য়াইঙাং মচু মালই ; অয়াম্বা মতমদা ঈশিংগা চপ মান্নবসু লৈ। য়ুংগী মচু অসিনা ঙাংবা নত্রগা রাউথাংনরবদি ঈশিং য়ামনা থক্লে হায়না খংনগনি।

লাইহৌ পকপা লাইনা শুদিংদা কিডনিগী মথৌ অসি য়ামনা হেনগৎলি অদুনা অনাবা মীবু ঈশিং মরাং কাইনা তোইনা তোইনা পিথকদবনি।

য়ুং, হিদাক, চুরুট, হিদাকমনা, গোলমরিচংলোংনচিংবা মরু মরাং, মরোক পানা কুবা অদুগা শিং অসিনা কিডনিদা য়ামনা মাংননবা তোরে। পোৎশিং অসিবু ঈনা পুরক্লুনা কিডনিদা চংলকপা মতমদা কিডনিবু ফহনদে। কিডনিনা পোৎশিং অসি পুথোকনবা লাকনবদা অরাবা ওইনরে।

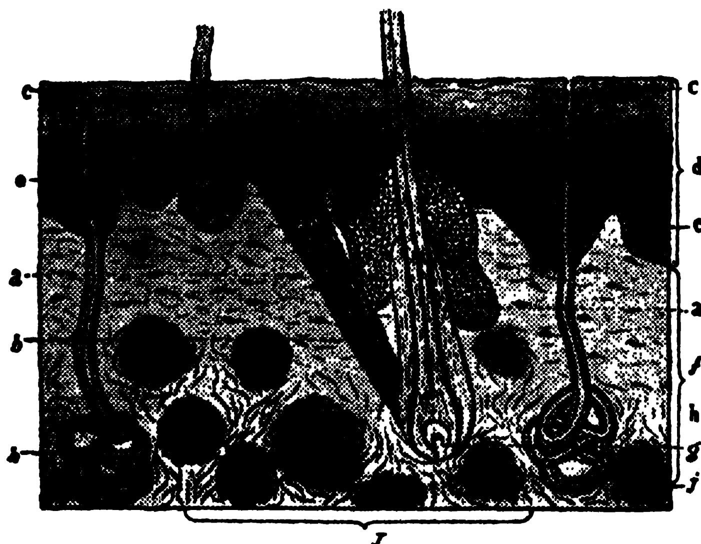
উনশা

উনশানা হকচাং অপুম্বা কুপশিল্লি ; হকচাংগী মনুংগী শরুক অদুবু শোক্ত পন্নবা কন্দুনা থমই। উনশা অসি ফী অরোনবগুম্বা মথক মখা নাইবা ঈশ্বুরনা পিবা পোস্সাক অমনি। করিগুম্বা ঈশিং অশাবা গুম্বা পোৎ অমা উনশাদা তাদুনা পোকলগা ঈশিং হাল্লকপদু মরোল অনি অদুগী মনুংদনি।

উনশাগী মখা থংবা মরোল অদুদা হমাং থোকহল্লকবা মতুম তাবা গ্লাণ্ড কৌবা পোৎ য়ামনা য়াওরি। গ্লাণ্ড শুদিংদগী উতোং অমমম চত্তুনা উনশাগী মথক থংবা মরোল অদুদা লোইরে ; মাদুদা লাক্তুনা হমাং অসি হকচাংগী মপাল থোরকই। হমাংদা য়ুংদা য়াওবা পোৎকা চপমান্নবা থুমনচিংবা হকচাংগী অমোৎপা ময়াম য়াওই।

কিডনিগা উনশাগনা ফওবা অমোৎপা পোৎ অসি পুথোত্রবদি হকচাং অসি য়াম্না থুনা হু চেনবা পোৎ ঈদা চংলগা নাকগুম নারকই। হমাং অসি হকচাংদগী হমাং থোকহনবা গ্লেণ্ডনা লৌথোক্লুনা ইতওস্তনা থোকহল্লি। অশাবা অদুগা হকচাং নোমলিক পনচিংবা শাজেল তোরগা হমাং থোকপা হেল্লি। অদুনা হমাং য়াম্না থোক-হন্নবগী দমক মতিক চানা হকচাং শাজেল তৌফম থোকই। মাসুম তৌবা অসিনা উনশা অসি মরু খিংনা মশাফনা থ্বা ঙমনৈ অদুগা ঈসু শেংনা তরু তরু লৈ।

হমাং থোকহনবা গ্লেণ্ডদগী লাকইবা উতোংশিং অদুগী মচিল অদু অমোৎপনা কুপ্পিন্দুনা থমদনবগীদমক নুমিৎ শুদিংগী ঈশিং অশাবগা সাবোনগা শিজন্নদুনা ইরুজবা হৌনৈ। ইশিং অইংবদা গমছা লুপলগা হকচাং তকথোক্লুনা ইরুজবা শিবা



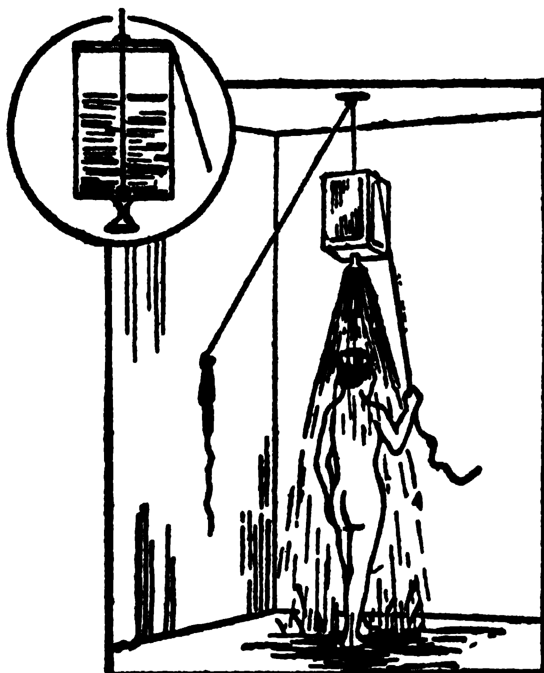
মতনগী কাওলুপ (শরুক)

A. মহাওগী গ্লেণ্ড, B. অরেক্তন পিনি মসল, C. হমাংগী শিংনি, D. মপান ইখং থংবা উনশা, E. মপান অমসুং মনুংগী মউন, F. মপানগী উনশাগা হেক থংনবা উনশা, G শম হোকস, H. হমাংগী গ্লেণ্ড, J. মহাওগী কা মচাশিং।

হকচাংদা শক্তি অমা পি, লোকনচিংবা অনাবা ইলাই লাইনা চংলকপা ভুমদে। ইরুজবগী অকবা মতমদদি অয়ুকনি।

মশা কবা নাদয়েক্তবা মীদি নোংমদা অনিয়ক অহয়ুক মাগী কান্নবা য়েংদুনা ইরুবা য়াই, অদুগা অশোনবা অনাবা মীদি অমোৎপা তকথোকনবগীদমক্তা নোংমদা অমুক লুজবনা চপচাই। অয়াবা অনাবাশি নিতিগী কাইদনা ইরুজবগী থুনা করকপসু উনে। নিয়ম চুমনা অনাবদা লুবিবা হোনবা মইরুজবী অদুগী মতুং ইন্না ইরুজবিবদা অনাবা হেজিন্নকনি চায়বগী কিকম করিসু লৈতে। ইশিং অদু লুয়ু লুয়ু শাহন গদৌবনি। অহানবদা য়েৎ থংবা খুৎ লুথকপিয়ু; অদুদগী ভৈথোক্তুনা কংহলউ অমসুং অকন্না কীনা কুপশিলউ। অদুদগী ওইথংবা খুৎ তৌ মাদুসু মতৌ অদুগুম তৌদুনা অনাবা কীনা কুপলগা থবাক, পুক, নমগন তৌ অদুদগী খোং, মাই তৌদুনা লোইয়গা লৈমুল শিংখিজনা মুপচিনবিয়ু।

উনশা অসিনা হকচাংগী অস্থুপ য়ামবা অরু অরুবা, অকনবা থবক তৌবা তাবনা অদুগা শক অসি লেপ্পুনা নিংথিজনা থবগী থবক অসি লৈবা মরমনা মতম লৈবা খিবিক্তা নিয়ম চানা থমদবা য়াদে। চুমনা ইরুয়গতদা লোইদৈ, হিদাক চুরুপ নচিংবা মৈথু থক্তুনা উনশাগী ফজবা মাংহনবা হোনদে। হকচাং ফবা মী থুদংমক্তা অনা অয়েক তৌদনবগীদমক তৌইনা ইরুজনৈ। তোইনা ইরুজবশিনা হকচাংদগী অমোৎ



ঈশিং হৈথবা থুদোংচাবা মুমদা শাবা।

অকাই কোকহনবতা নওশা, হকচাংদা পকলি হায়বা থংত্রবা লাইনা করাগী মহিক মতাম্ব অমোৎপগা লোইননা চৎথোকহনখি। হমাংগা লোইননা থোরকইবা হ[illegible] মনুংগী শিজনুত্রবা অমোৎপা কয়াম্ব চামথোকখি।

ইচম চমবা অদুগা য়ামনা শেংনদি ইরুজবা য়াবা, থুম্লক ইরুজ শিজনুবা [illegible] অনবগী থৌয়াং অমা য়াওবিবা নম্মা অসিদা উৎলি।

তু অমসুং উনশাদা য়াওবা থাও থোকহল্লকনবা প্রেপ্পপ

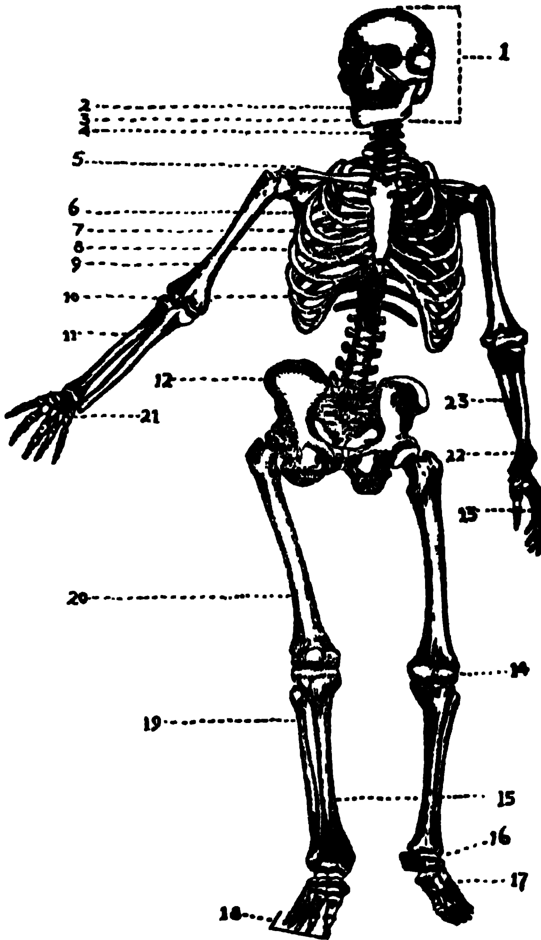
তু খুদিংগী লেমফুগী ময়াদা থাও থোকহল্লকপা গুম্বা গ্লেণ্ড মচা অমমম লৈ, মখোই অদুনা থাওগুম্বা মরেক জাৎ অমা থোকহল্লকই। থাও অসিনা উনশাগী মপাল থংবা মরোল অদুদা কারক্তুনা উনশা অসি মতম লৈবা খিবিক্তা থোৎনা থমদুনা ককথাই থিনগাইবা তৌহনদে। তুখুস্থু থোৎনা মেংনা থমই। কোক্তী শম অসি মতম লৈবা খিবিক্তা য়েংবদা নিংথিজহনগে অদুগা থুনা থুনা হৌদুনা শাংহন্লিংলবদি নুমিৎ খুদিংগী শমজেৎ কন্না হাৎকদবনি। ঈশিং আশাবগ শাবনগা লোইননা মরক মরক্তা তুমথোক্তুনা অমোৎ অকাই অমসুং মরেক মহাও পকপদু চামথোক্তদবনি।

পন্দুপ মপান শুবা

শরু অমসুং তোং

লমাই ৭২০ শুবদা উৎলিবা অসি মীওইবগী শরুগী শরুকনা ওইহল্লিবা হকচাংনি। মাসিবু স্কেলেটন কৌই। মাসিদা শরু মচেৎ চনি তরুক য়াওরি। অপিকপা অঙাংগী শরুদি য়ামনা নৌই, অদুনা তেক্তা কাইদনবা পাইবদা তপনা অমসুং চেকশিন্না তৌফম থোকই। নৌনা পোকলক পদা ঙাইরিবা অঙাং অমবু মতম লৈবা খিবিক্তা মাইকৈ অমতদা য়া তাহল্লবদি মকোক অদু মুক্তি থি। লাইবক নাকন অমনা তোং-থোকপা হেনগনি। নাকন অমনা পাককনি। পুং খরা নাকল অমদা য়াতাহল্লগা অমুক অমরোমদা ওস্তোকফম থোকই। স্কুলদা অঙাংশিংগী ফমনবা বেঞ্চ অসি তুং-লোমদা ঙাকফম হাপ্পা চুমই। অদুগা রাংমন্দুনা মখোং নৈবাক তাহন্দবা চুমদে। অয়াম্বা অঙাংনা ফম্বদা তমখিবদগী নমগন্দা ঙানবা য়াওদবা অমসুং রাংমন বা মরমদগী মনম পোনবস্থ উনৈ।

অঙাং থুনা হোম হোম চাওদবা অদুগা শরু হৈবোব হৈগাই ওইনা তৌদুনা লৈবশি মতিক চাবা চিঙ্খাক ময়াং কাইনা ফংদবগীনি মতম অদুদা শল নত্রগা হাবেংগী মখোম ময়াং কাইনা ফংহনগদবনি মাদুগা লোইননা গেহ, হবাই থবাই, উরি শজোম অকবা, চুগচাক পিজকম থোকই।

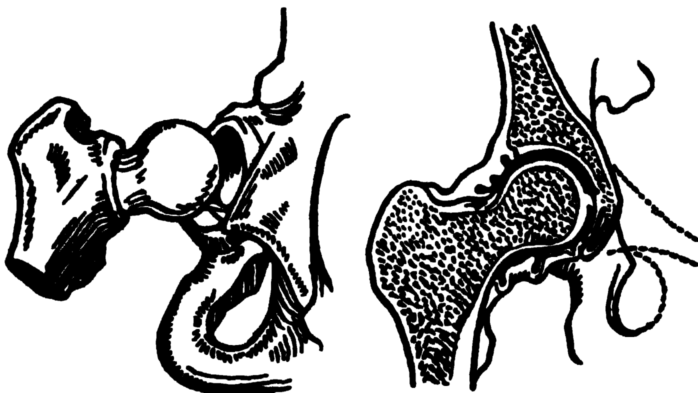


১। কোক, ২, ৩। খবাংগী শরু, ৪। ভকপমগী শরু (Axis and atlas), ৫। ক্লাইভিকল, ৬। স্কেপুল (চগোৎ), ৭, ৮, ১০। রিবলোথংগী শরু, ৯। হিউমরস, ১১। রেদিয়স, ১২। ভম কৈপম, ১৩। ফেলেঞ্জস (খুৎচাগী শরু), ১৪। খুরাই কাং, ১৫। টিবিয়া (খুয়াগী শরু), ১৬। খুদা (টারসলস), ১৭। মেটা তারসস্ (খোংশাগী শরু), ১৮। খোংবোনগী শরু, ১৯। ফিবুলা, ২০। ফিউমার (কৈপম), ২১। কারপল, ২২। অলনা, ২৩। রেডিয়স্।

শরু অনি তাইনরবা মফমদা অকনবা লিগামেন্ট হায়রগা খংনবা হায়ফেৎ চিং-থোক চিংশিন য়াবা থৌরি জাৎ অমনা পুনশিন্নরি। করিগুম্বা মতমদা কাহেন্না লেং ওৎনুরগা থৌরি অসি য়ামনা চিংথোকমনখিদুনা কোমই ; মাদুবু পোপ্পা নত্রগা হিক্তোকপা কৌই।

করিগুম্বা মতমদা শরু তেকপা য়াওরকই। অতেকপা শরু অদু মরম চানা যতন তৌরবদি উশা অতেকপা চোংখৎলকপা নত্রগা শমজনুবগু নফরকই। শরু পোপ্পা হিক্তোকপা অদুগা তেকপা অসি করি মরম লাইয়েংগদোবগে হাবদু পুন্দুপ ৪১ তা তাকলকলি।

তোংগী মথৌদি হকচাং অসিবু লেংওৎপা ঙমহনবনি। লেপ্পা মতমদসু তোংশিং অসিনা তেনশিং তেনশিন্দুনা হকচাংবু তু হন্দনা লৈরিবা ফীবম অদুগা লেংদনা থমই। মী অয়াম্বনা কম্বা মতমদা তোং পুম্নমক অসি শিজনুদনা ইকোম কোম্না থাদোক্তনা পোরোপ পয়াক তাবগুম ফমদুনা হৈনখিবদগী অয়াম্বা মী অসি কুরক লগা মনম



তমদা শরু মকোকপা কোমগা শম্নবা উৎপা শরুমনুংদা য়াওবা তিং কৌবদু উৎপা

পোল্লকই অদুগা লেং মমাং লোমদা ইল্লকই। ফীবম অসুম তৌরকপা অসিনা মুত্তি খিহলই। থবাকনা থবোম্বীদা নমদুনা তোইনা তোইনা থম্বা মরম্না শোর শাংনা হোন্দুনা থবাক লাও থোকহনবদা অথিংবা ওইরে। চৌকিদবু ওইরবসু ফানদবু ওইর-বসু ফমবদা মাংলেন তিংনা ফমগদবা ওই। লেপ্পদসু য়াবমখৈ তিংনা লেপকদবনি। পুক অসি মাংলবদা ইনথোকহল্লোইদোবনি য়ারিবা মখৈ নমগল্লোমদা ইনশিন্নবা হোৎনকম থোকই।

হকচাং অসি চুপ্পা লেপ্পা ফম্বা তৌদুনা মুত্তি চুমহল্লবদি ঐখোইনা লখা হোৎ-নদুনা অরুবা চিঙ্গাক চদুনা ঐ শেংহল্লবসু ঐ অদুনা নিংথিজনা চত্তুনা হকচাংগী



পাম্বাক্কী তোং

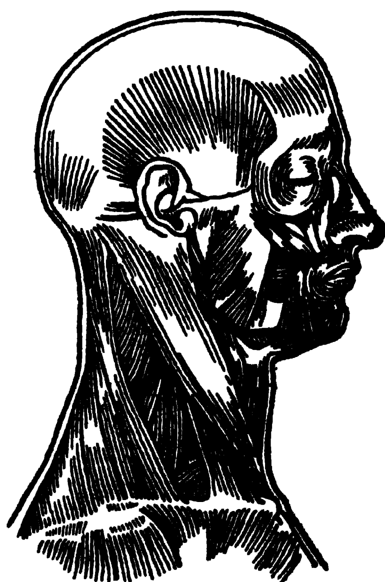
মফম পুম্নমক্তা চাংনাইনা মতম চানা য়োক্লবা ঙমদে ; অদুনা হকচাং ফওবা হান্নবা মরেকনা তাবা তান্নবনি। মপা মমা অমসুং ওজাসিংনা ফম্বা অমসুং লেপ্পা মুত্তি য়েং বিদুনা অঙাংগী ফিবম কাইদনা হোৎনবিফম থোকই।

হকচাং ফনবা শাজেল তৌবনা তোং ফংৎহল্লই

মশা ফনা কন্না থম্নবগী দমক হকচাং শাজেল তৌফম থোকই। শাজেল তৌ ঙৈগী মতম অদুদা হার্ট অসি থুনা থপই, অদুনা হকচাংগী মফম পুম্নমক অসৌবা

থুনা থুনা মরাং কাইনা কংই। শোরসু থুনা হোলই ; অদুনা অনৌবা ওকশিজেন থুনা থুনা মরাং কাইনা চংলকই ; হ চেনবা নুংশিৎ হায়বদি কারবোন ডাইওকসাইড য়াম্না থুনা থুনা হকচাংদগী শোর হোন্দোকপগা লোইননা মপাল থোকখি। শাজেন তৌদুনা হকচাংগী শোর হোন্দোকপগা লোইননা মপাল থোকখি। শজেন তৌদুনা হকচাংগী তোং অসি মতিক চানা শিজনুব্রবদি পুকনিং মকা ফল্উ হায়বা য়াদে। খুদ্ধি ফগে লাইরিক থুনা থুনা ফাদুনা লাইরিক হৈগে হায়রবদি শজেন তৌদুনা হকচাংগী তোং অসি মতিক চানা শিজনুদবা য়াদে।

য়োৎশুবগী পাম্বোম অসি কল্লি অমসুং চাওই মাসি মানা তোইনা তোইনা শিজনুবা মরমননি। চিংদা লৈবা অমসুং তোইনা চৎপা মীগী ফৈগল অমসুং খুবোম



কোক অমসুং শকপমগী মতোং।

অসি কল্লি অমসুং মতিক চানা চাওই। অদুগা চৎথোক খোতোক্তবা দুকান ফমা মী কমদুনতা মতম লেনবা ছাত্রশিংগী ফৈগল অমসুং খুবোমদি পিশক পিকই। মরমদি মখোইগী তোংশিং অদো শিজনুদে। কুলিতনা থবক শুগদবনি অদুগা লাইরিক হৈবা মীদি থবক শুবা হায়বশি মগুন অমনি। শাজেন তৌবা হায়বসি নুপা নুপী খাক্তনা

পুম্নমক্কীমক তৌদবা য়াদবা অমনি। মশা শোনবা হায়বশি মী পুম্নমক্কীমক ইকাইনফম খোকপা ফীবম অমনি।

ঈশ্বরনা হকচাং অসি শাবা মতমদা হকচাং অসি মতম লৈবা খিবিক্তা কন্না কনা মতিক চানা লৌইহন্দুনা থমদবা য়াদে হায়বা অসি খংদুনা হকচাংগী হিংনবা লৌইনবা মচিঙ্গাক হুনবগা লোইননা, চিঙ্গাক অদু কংনবা লাকনবদা থবক লোমন্নবদি ওইবা য়াদে হায়বা নিয়ম তৌদুনা থনমইবশিনি।

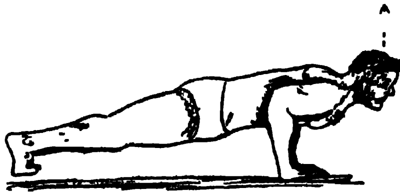
হকচাং ফনবা শাজেল তৌবগী মতুং অসি জাৎ য়ামই। শাজেল জাৎশিং অসিগী মনুংদা হৈকোল নৈকোল শেম্বা উশুবা, চৎখোক চৎশিন তৌবা, চেল চোংবা অদুগা ইরোইবা অসি অফবনি।

ছাত্রশিংনা তুমিন্না ফালদা ফমদুনা লাইরিক তৌরিঙৈগী মতমদা শোর অসি ইংনা তপ্না হোলই, শোর হোঙ্গিনবদা নুংশিৎ অশেংবা খজিক খজিক্তা মরোশিলই। হার্টস্ তপ্না খপুরে, পুকনিং অসি ইলুম লুমদুনা হৈনিংবা পোকহন্দে অদুনা লাইরিক্তা মথরাই মবুকনিং চংগক্কে; কালদা অদু তানা মতম য়েংদুনা হাফ ছুটী থাদুনা অঙাং-শিংবু মপাগদা কোইচেন চেন্দুনা শান্নহল্লিবদুনি।

হাফছুটীস্ থাগনি অদুগী মথক্তা নোংমগী মনুংদা মিনিট ৪।৫ দি পাম্বোম তিং-খোকত্তিংশিন তৌবা য়াওবা হকচাংগী শাজেল তৌহন্দুনা শোর চাওনা চাওনা হোল-হমগদবা ওই। মাসি নুমিৎ য়ুংত্রিঙৈগী মমাংদা অনিরক অদুগা নুংথিলদা অনিরক তৌহনবা ঙম্নবদি য়ামনা ফৈ। অদু ওইরবদি — হার্ট অসি থুনা খপলে, শোর চাওনা চাওনা শাংনা হোন্দুনা অফবা নুংশিৎ মরাং কাইনা লোরে, ফাওবা নুংশিৎ য়াম্না থাদোকখরে পুকনিং অমসুং হকচাং অসি মকালামদুনা থবক তৌবদা হৈনিংবা পোকই।

পাঙ্গল ফগৎবা শাজেল তৌবা

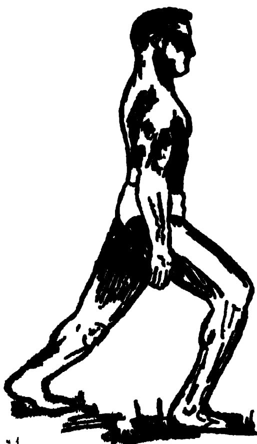
হকচাং ফনবা শজেল তৌবা হৌগৎপা খুদিংদা এটেনসনগী ফীবমদগী হৌগদবা ঙাক্তনি; মাসিগী ফীবমদি — খোংগী খুনিং অসি নকননা মান্ননা থম্বা মাংলোমদা খোংবী অনি অদু থর ফাক্তোক্তুনা লৈহনবা, হকচাং অসি তিংনা কৈগলদা অরুম্বা পিদুনা লেপ্পা অদুগা হকচাং অপুম্বা মাংলোমদা থরা ইল্লপ থম্বা, লেংফন্দোকপা, নকে অনি মান্নহনবা, ঙকতিংবা, মিৎফম অনি রাংশু রাংদবা, নেমস্ নেমদবা মফম অমদা থম্বা অদুগা পাম্বোম অনিনা নাক য়েক্তা মহৌশা তাবগুম চোম্বনা থম্বা অসিনি। খৌশাদবা চেকশিন্দবা মতুং উহনফদে। শাজেল তৌবগী লেংঙৎপা খুদিংমক অসি তপ্না অমসুং চাং নাইনা তৌগদবনি। অরাইবা শজেল জাৎ অহুম উৎকে। অহানবা শাজেলনা শাম্বোম অনি অদু থাজৎলক্তুনা নৈমাইগা পেরেলেল ওইনা থমউ। অদুদগী



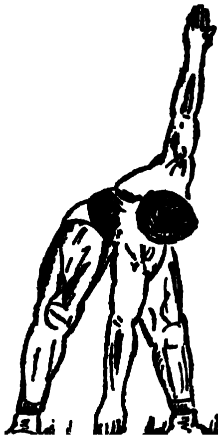
১. হকচাং অসি য়েকইবা মুত্তি অলিদা থমলগা গুকশম তিংনা কপ লক কোন্দনা নৈবাক মমাইগা পেয়েলেল ওইনা নৈহন্নু, অদুদগী হকচাং লোনথরক্তুনা থবাক অসি নৈবাক শোকনিং শোকমাং পুথরকউ। অদুদগী পাম্বোমগী শাজলনা মাংলোমদা ইল্লপ পুখৎলক্তুনা, পাম্বোম চপতিংবা ফাওবগী ফীবম তাহল্লকউ।

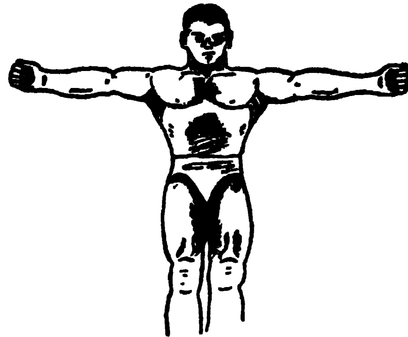
২ নমগন্না নৈবাক শোক্তুনা লোংনা হিপউ, অদুগা খুত্তি চপতিংনা মথকলোম্বদা অনিমক থাজক্তুনা থমউ। পুককী তোং শিজন্নদুনা লোংনা কোনথৎলক্তুনা ফমউ। খোংদি চপতিংনা নৈবাক্কী নপনদুনা নৈহন্নবা হোৎনগদবনি। মথংদা ক্নোকনা খোংবী শোকনবা লাকনৌ।





৩ খুৎ অনি হকচাংগা নপনা থমউ, হকচাংগী অরুবা অপুম্বা ওই থংবা খোংদা পিউ। থম্বোমীনা হায়বদি থবাকনা মাংলোমদা পুখোকউ অদুগা য়েৎথংবা খোংনা মাংলোমদা নকসাদা উহল্লিবা ফিবমদা পুরকউ। অদুদগী লেম্নগী কীবমদা হঞ্জিল্লক্তুনা লেপউ। অসুম তৌনা য়েৎথংবা খোংদা অরুবা পিদুনা হান্নগুম মথং মথং তৌরকউ। মাসিগী খোংগী তোং চাওখনবা শাজননি।





৪. লেং কনবা শাজেন তৌগে হায়রবদি খোং অসি কপলাক চপতিংনা লেপ্লগা খবাংদা অকনবা পিদুনা মাংলোমদা কোক অদু নোন থম্নকউ। খুৎ অমনা নমগল্লোমদা য়েংলেন শরুগা রাইট এঙ্গল ওইদনা ত্তিনখোকখো অদুগা অমনা রাইট এঙ্গল ওইহনুনা লৈবাকলোমদ। থিন্নরকউ অমসুং লৈবাক শোকউ। অদুদগী হান্নুগী কীবমদা অমুক হজিন্নগা মথকলোমদা থিল্লমা খুৎনা মখায়োমদা হায়রবদি লৈবাক লোমদা অদুগা লৈবাক লোমদা থিল্লমা খুৎনা মথকলোমদা থিন্দুনা অমুক কোনথরকউ। অসুম তৌনা ওন্না ওন্না তৌগদবনি।

৫. থবাক্কী তোং অসি কনবা শাজেন তৌগে হায়রবদি লৈবাক্তা নমগন লৈতানা লোংনা হিপউ পাম্বোম অনি তিংখোকলগা থবাক ময়াই মপাদা পুশিল্লকলো অদুদগী তপ্না তপ্না তিংখোক খিদুনা য়াংলেংশরুগা রাইট এঙ্গল ওইনবা কীবম কাওবা হায়দোক লকলো মতম অদুদা শোর শাংনা চিংশিলউ। পাম্বোম অদু হান্নুগী কিবমদা হজিল্লকপা মতমদা শোর থিংউ। মাসি হন্না হন্না তৌ।

Ph. Lata Devi

হায়গৎলক্তুনা কোক্তা মান্নুনা মথকলোমদা চপতিংনা থমউ। অদুদগী তপনা তপনা হান্নুগী কীবম তাহল্লু। অনিশুবা শাজেল — খুৎ অনি।

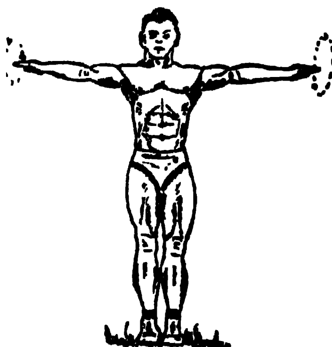
থাঙ্গৎলকলগা থুপচিন্দুনা হকচাংগী নাকয়েৎ অনিদা তাহল্লু, খুনিংনা তুংলোমদা ইনথোকউ অদুগা খুৎনা শুমদা শোকউ। অদু লোইরগা হান্নুগী ফিবমদা নাক য়েৎ অসিদা খুৎ অনি অদু তিংনা থাদদুনা থমউ। অহুমশুবা পাম্বোম অনি অমুক থাঙ্গৎলু, খুনিংনা তুংলোমদা ইস্থোকউ খুৎনা শোকনবা লাকনৌ। হায়খ্রিবা শাজেন অহুম অসি হন্না হন্না মশিং কয়ারক শুনা তৌ।

অদুগী মথংদা মখাগী শাজেন ময়াম অনি তোথৌ। অহানবা শাজেন পাম্বোম অনি চপতিংনা থাঙ্গৎলু - লৈমাইগা পেরেলেল ওইহল্লু অদুগা খুবাকনা মথকলোমদা

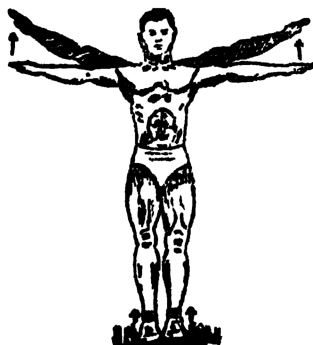
লৈখৎলকলগা পাম্বোম অনি অদু থুনা তুংলোমদা পুবা য়াবা মখৈ পুরকউ। ফিবম অসিদা মশিং অসি তপ্না তপ্না অমদগী তরা ফাওবা থিয়ু। মশিং অমমম থিবদা ইঞ্চি ১২ ডাইএমিটারগী অকোইবা অমমম তাহল্লু, পাম্বোমদি অদুমক তিংনা লৈহল্লগা লেংজুমদা সেন্ট ওইদুনা লৈগদবনি। অদুদগী মায়কৈ হোংনা তরায়ক অমুক্তা লৈয়ু নকশা নং ১ য়েংউ।

শাজেন অনি শুবা পাম্বোম অনি হান্নগুম্না থাঙ১লু অদুগা লৈমাইগা পেরেলেল ওইনা থমউ। শোর শাংনা চিংশিল্লগা পাম্বোম অনি অদু থাঙত্তুনা ডিগ্রি ৪৫ গী কোন অমা থোকপা ফীবমদা থমউ। মতম অমদাগী খুনিং থাঙত্তুনা খোংশাদা লেপউ। শোর অদু তপ্না তপ্না থাদোরক্তুনা হকচাং অপুম্বা হান্নগী ফিবমদা পুরক্তুনা থমউ। খোংলৈপাক তানা লেপউ। পাম্বোম অনি তিংথোক্তুনা লৈমাইগা পেরেলেলদা লৈহল্লু। পাম্বোম থাঙৎপনা ডিগ্রি ৪৫ গী কোমদগী হেলহনগনু অদুগা হনথরকপনা লৈমাইগা পেরেলেল তাইনবগী হেন্না নেমথগনু মাসি তরায়ক তো। (নকশা ২ য়েংউ।)

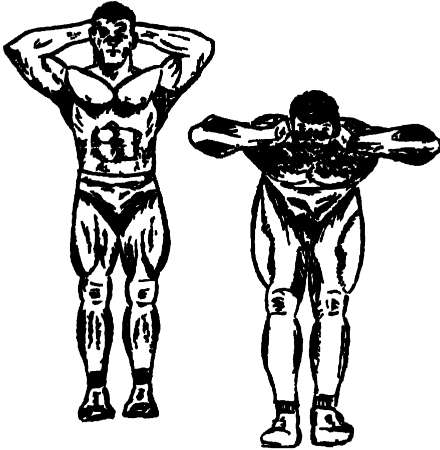
শাজেন অহুমশুবা — হান্নগুম পাম্বোম অনি থাঙত্তুনা তিংনা তিংনা তাহল্লো, লৈমাইগা পেরেলেল ওইহল্লো। খুবাক অনি ঙক্কী তুংলোমদা থমউ খুৎয়াইগী মতোন্না শোক্তদবনি ; খুনিংনা তুংলোমদা ইনথোকলো ফীবম অসিদা হকচাং খরাংদগী খোং ফাওবা লেংহন্দনা থমলগা কোক অসি মমাং লোমদা পুথোকলক্তুনা হকচাং অসি কোনথরকউ। অদুদগী হান্নগী ফীবমদা অমুক হজিল্লগা তুংলোমদা পুথোকপা



নকশা ১



নকশা ২



নকশা ৩



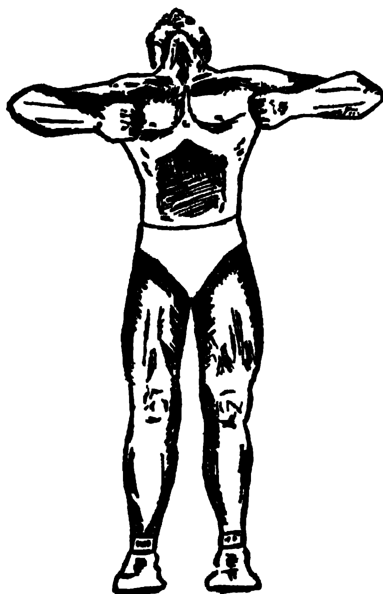
নকশা ৪

য়াবমখৈ পুথোকউ। শাজেন অসি তৌবদা ক্রং ক্রং কনবা তৌফদে তফিং তফিং তৌগনু মাংলোমদা পুরকপা চপতিংবা অদুগা তুংলোমদা পুবা য়াবমখৈ পুবা তৌদুনা মণ্ডারক মণ্ডারক তৌ। (নকসা নং ৩ য়েংউ)

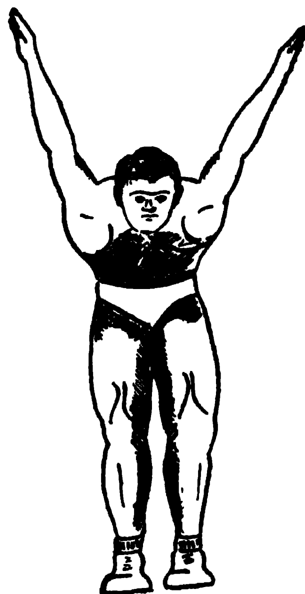
শাজেন মরিশুবা অহানবগী শাজেল ময়াম হৌগৎপদা তৌবা গুম তৌদুনা পাম্বোম অনি তিংনা নাকয়েৎ অনিদা তিংথোক্তুনা তাহল্লো।

ওইথংবা খুবাক অদো মমাই মথক লোমদা ওনখৎলো। ওইগী পাম্বোম অদুনা থাঙৎলু অদুগা য়েংকী অদুনা থাদরক্তুনা হকচাংগা দপনহল্লে, থঙৎগ্রিবদুনা কোক মথক য়ৌহল্লো। অদুদগী হান্নগুম্না খরাংদগী খোং ফাওবা লেংদনা থমলগা খরাংগী মথক্কী মখৈ য়েংলোমদা থেকথরকউ, খুৎ য়েংথংবনা চোনথরক্তুনা খুউ নত্রগা খুউ মখা য়ৌহল্লকউ। ওইথংবা খুৎ অদুনা সার্কল তাং খাই অমগী ভাব ওইনা থোকহল্লগা খুৎকী মতোন্না য়েংথংবা না শোকউ। অদুদগী হান্নগী ফিবমদা তাহল্লু। অদুদগী য়েংনা থাঙৎলগা ওইগী পাম্বোম থাদরক্তুনা হান্নগুম চপচানা তৌরগা হান্নগী ফিবম অমুক তাহল্লু। অশুম তৌনা নাকল অমমমদা মণ্ডারক মণ্ডারক তানবা তৌ। (নকসা নং ৪ শুবা য়েংউ)

শাজেন মণ্ডাশুবা (ক) পাম্বোম অনি হান্নগীগুম থাঙৎতুনা হকচাংগী নাকয়েৎ অনিমক্তা তিংথোক্তুনা লৈমাইগা পেরেলেল ওইনা তাহন্দুনা থমউ। খোং ওইথংবা



নকশা ৫



নকশা ৬

অসি য়েৎথংবা খোংদগী ইঞ্চি ১২ লাপনা নাকল লোমদা থাংদোকউ। খুৎ অনিমক খুদুম চম্লু ; পাম্বোম অনি অসি তপ্না তপ্না মখায়োমদা থায়কলো অদুদগী খুদুম অনি অদু অসুম কোনখৎলজুনা শেগ্গাক য়োহল্লউ। কোকনা তুংলোনদা থেকলজুনা মথক চপচানা মিৎফম অদু লাক্ত্রিবা ফাওবা পুরকউ ; কোক অদু পুবা হোবগা লোইননা শোর শাংনা চিংউ। কোকনা হান্নগী ফিবমদা পুরকপা মতমদা শোর অদু থাদোকউ। হৌগৎপা খুদিংগী কোক গুক তুমনা তাহলউ ; পাম্বোম তিংহন্নু (নকসা ৫)।

(খ) শাজেন ক অদু তৌরগা পোৎথাবা তৌদনা পাম্বোম অনি অদু মাংলোমদা পুরকলে। খুবাকনা নৈবাক লোমদা ওনথল লো। পাম্বোম অনি অদু লেংদনা হকচাং অসি খরার্দগী হৌদুনা মাংলোমদা লোম্বরকলো কোক্তি ফিবম লেংহন্দনা মিৎয়েংনা মাংলোমদা থমগদবনি। মাবমখৈ নোম্বরকলগা পাম্বোম অনি অদু নাক অনিদা পুথি হুনা তুংলোমদা তিংথোকপা মাবামখৈ তিংথোকউ। হকচাং অদু মাংলোমদা পুরকপা মতমদা শোর শাংনা হোজ্ঞিনগদবনি অদুগা তিংখজুনা হান্নগী ফিবম তাবা মতমদা শোর হোনখোক্লবনি। শাজেল ক, খ অনি অসি মগ্তারক তৌ (নকসা নং ৬ য়েংউ)



নকশা ৭

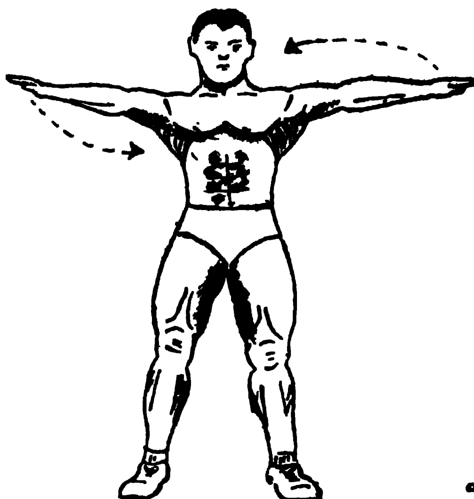


নকশা ৮

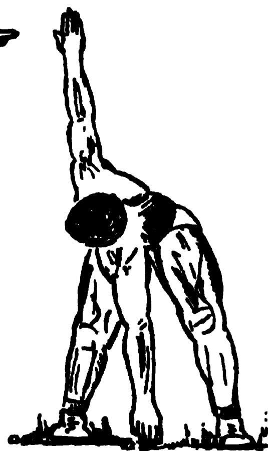
শাজেন তরুকশুবা — খোংগী খুনিং অনি অসি ইঞ্চি ১২ লাপ্লনা কাদোকউ খুদোলদা অরুম্বা পিদুনা লেপউ, খুনিং থাঙৎলু, পাম্বোম অনি লাকয়েৎ ওইনা তিং থোকউ। খুউ অনি কোমহল্লুনা হকচাং অসি অস্থুম ফমথরকউ হকচাং অমসুং কোক্তি লেংদনা তিংনা, মাংলোমদা মিৎয়েং থমদুনা লৈহনগদবনি। (নকশা ৭ শুবা য়েংউ)

শাজেন তরেৎ শুবা — পাম্বোম অনি মমাংঙৈগুম্না থাঙৎতুনা লাকয়েৎ অনিদা তিংথোকলো, পাম্বোম অনি অদু কোকলোমদা পুরক্তুনা মথকলোমদা তিংখত্তুনা থমলো, খুৎ অনিগী খুৎপা অদু অমগা অমগা লোশিন্নরো, পাম্বোম্না না অনি শোকহনলো খুৎ লোশিন্নবদু মাদুমক থাদোকনদনা, খবাংগী মথক মখেদা লেংদুনা ইঞ্চি ২৪ গী ডাইএ-মিটার ওইহল্লুনা সার্কল' অমা থোকহল্লো। অস্থুম তৌনা মতারক তৌ। অদুদগী ওন্নতৈনবা মাইকৈরোমদা হায়রবদি য়েংলোমদা তৌথ্রগা ওইরোমদা, ওইরমদা তৌথ্রগা য়েংলোম তৌদুনা মতারক অমগা তৌ। শাজেন অসি তৌবদা তপ্না তপ্না তৌগদবনি, কৈগল মরু থরা থরা শোকনা তৌ (নকসা নং ৮ য়েংউ)

শাজেন নিপান শুবা (ক) য়েংথংবা খোং অদু থাং দোক্তুনা ওইদগী ইঞ্চি অল-নিথোই লাপহল্লু, পাম্বোম অনি অতে অতে শাজেন তৌবদা তৌবগুম তিংথোকলো,



নকশা ৯



নকশা ১০

হকচাং অসি শুম অমসুং খরাংগী মখোদা ওইরোমদা লৈরো, খুৎ অদু মতম অদু কাওবা হান্নগী ফিবমদা লৈহনগদবনি। য়েৎথংবা খুৎ অদু মাংলোমদা তিংথোকপা য়াবা মখৈ তিংথোকলো অদুদা ওইনা তুংলোমদা তিংথোক পা য়াবমখৈ তিংথোকলো। (নকশা নং ৯ য়েংউ)

(খ) শাজেল নং ক গী ফিবম অদু লৈরিঙৈদা হকচাং অসি খরাংদগী হৌদুনা মখাদি লেংহন্দনা মাংলোমদা নোম্বরকউ ; য়েৎকী খুৎকী খুৎশানা খোং অনিগী মরক্তা লৈমাই শোকউ, অদুগা ওইগী খুৎনা ভুবা মখৈ মথকলোমদা থাঙৎলু। মাসিদা য়েৎ-থংবা খুউ অদু খজিক্তং কোনগনি। অদুদগী ওইগী খুৎশানা অমুক শোকনবা তৌ। হন্দক্তি খোং অনি নকননা লেপলম্বদগী ওইগী খোং অসি ইঞ্চি তরানিথোই লাপনা পুথোকউ। হকচাংনা য়েৎলোমদা লৈয়ু, ওইগী খুৎনা মাংলোমদা তিংথোকউ। হক-চাং লোনথরক্তুনা ওইগী খুৎনা লৈমাই শোকউ। অশোক খুদিংগী অমুক অমুক হান্নগী ফিবমদা হল্লিল্লু। হকচাং তিংহল্লু, খুৎ অনি অদু তিংথোক্তুনা লৈমাইগা পেরে-লেল ওইনা থমউ। মাসি হৈনরবা মতমদা শাজেন নং ক, খ অনি অসি লিশাং শিংনা তৌবা য়াগনি। ক, খ অনি অসি য়েৎনা হৌরগা ওইনা লোইদুনা তরারক তৌ। (নকসা নং ১০ য়েংউ)

শাজেন মপল শুবা — পাম্বোম অনি থাক্তুনা লাকয়েক্তা তিংথোক লো লৈমাইগা পেম্প্রেলেল ওইহল্লু। পাম্বোম অনি অদু থাক্তুনা কোক থক্তা থমউ, অদুদগী মাং-

লোমদা পুরকলো, পুরক্তুনা লৈবাক শোকউ, হকচাং অদু খুরাংগী মখৈদা নোল্লক্কদবনি। পাম্বোম অনি নাকয়েৎ ওইনা হকচাংগী নাকল্দা খিন্দোকখিদুনা তুংলোমদা য়াবমখে মথকলোমদা থিনগৎদোবনি। শাজেল নং ৫ অমস্তুং ৬ তৌবদা তৌবগুম তৌগদবনি। হকচাং মাংলোমদা কোম্থবা মতমদা কোক্তি হায়গৎকদোবনি। মিৎফমনা মাংলোমদা থমগদবনি পাম্বোমনা কোকথক্তা লৈবা মতমদা হকচাং অসি চপতিংহন গদবনি। অদুদগী পাম্বোম অনি অসি তিংথোক্তুনা নৈমাইগা পেরেলেলদা লৈহল্লু। খুবাকনা মথকলোমদা ওনখৎলু। পাম্বোমগা লেংগা ঙম্বমখৈ তুংলোমদা ইল্লু। পাম্বোমগা লেংগা ঙম্বামখৈ তুংলোমদা ইল্লগা থাঙ্গৎলু, অদুদগী পাম্বোম অসি মথক লোমদা থাঙ্গত্তুনা হান্নগুম অমুক তৌথৌ। তপ্পা তপ্পা পুম্নমক অসি মঙারক মঙারক তৌ। হকচাংনা মাং লোমদা নোম্থবা মতমদা থম্বোম্বীদগী য়ারিমখৈ নুংশিৎ থোক হনখো অদুগা হকচাং তিংখৎলক্তুনা হান্নগী ফীবমদা লেপ্লবা মতমদা অশেংবা নুংশিৎ য়ারিমখৈ চিংশিলউ হায়বদি শোর শাংনা হোলউ।

পান্দুপ তরা শুবা

নার্ভকৌবা শিংলি কাংলুপ

মীওইবগী হকচাং অসিদা ইন্দ্রিয় য়ামনা য়াওরি। ইন্দ্রিয় খুদিংমক্কী মখো অমমম লৈ। খুদমগী মশক ওইনা চাকখাওনা চাক তুমহন্নবগী থবক্তা মতেং পি, কিডনিনা হচেনবা অমোৎপা পোৎ হকচাংদগী খাইদোকই উনশানা হকচাংগী মৈশা চাং নাইনা লেংদনা থমই ; হার্টনা ঈ অসি কোইচেন চেনহন্দুনা লৈহলই। ইন্দ্রিয় খুদিংমক অসি মতম চানা চানা মাগী মখো চপ চপচানা তৌদবা য়াদে অদুগী মথক্তা মখোই অসি পুন্না থবক তৌমিন্নদবা য়াদে নত্রবদি হকচাং অদো অনাবা ফৌরগে। নারভস সিষ্টেম হায়বা ইন্দ্রিয়গী কাংলুপ অসিনা হকচাংগী ইন্দ্রিয় পুম্নমক অসি মতম চানা অচুম অচুম্বা তৌগদবা মখো অপুম্বা মচাং কাইদনা তৌহল্লি।

থোপ অমসুং য়াংলেন লুজাউ মনুংদা চংলিবা শিংলিং (স্পাইনেল কোর্ড)

নারভস সিষ্টেম অসি অচৌবা শরুক অনি থোকনা খাইরি মাদুদি থোপ অমসুং স্পাইনেল কোর্ড। থোপ অসি কোক্কী শরুনা শাবা উপুগুম্বা অমগী মনুংদা লৈ।

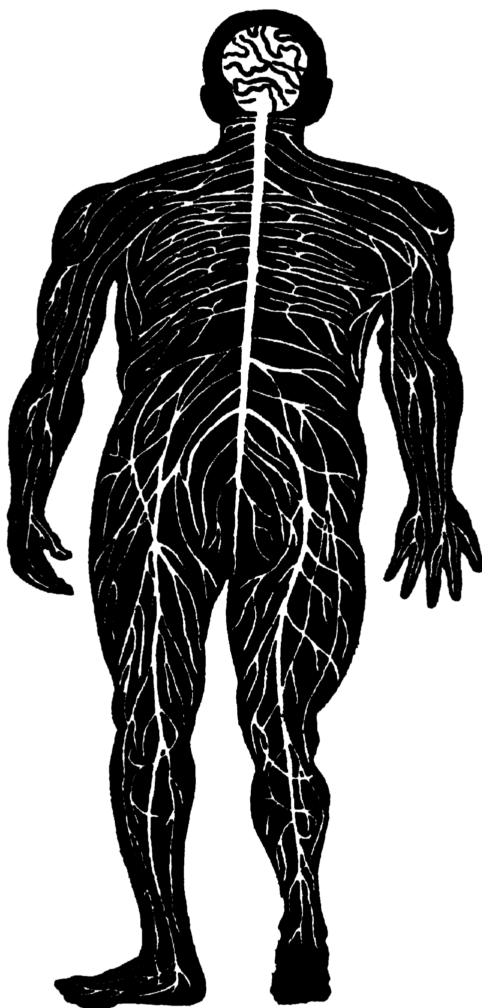
স্পাইনেল কোর্ড অসি থাঙ্গে শেংবদি থোপ্তগী থোরকপা থোপকী মমৈগুম্বনি। থৌরীগুমই মীওইবগী খুৎনাওবীমুক চাওই। থোপকী লমাই থংবা শরুক্কা শমনৈ। কোক্তগী অহোবা অমদা থোরকই। কোর্ড অসি য়াম্না নিংথিজনা অওকপা অমা ওইনা শোক পন্দনবা য়াংলেনগী শরুনা কৌইশিনদুনা থমই। য়াংলেনগী শরু অসি মচেং তোঙান তোঙানবা কুনমরিনি। কুনমরি অসি অমাগা অমগা লোনুদুনা য়াংলেনগী শরু ওইরগা ময়াইদা মনুং ওইনা ইশাংশাংনা হোহল্লগা স্পাইনেল কোর্ড অসি থমই। কোর্ড অসি মখা রোমদা লিংদু য়াওনা চংথরি।

থোপ অমসুং স্পাইনেল কোর্ডতগী পিকল পিকলবা নার্ভ ময়াম লোংথোরকই। অপিকপগী জাৎতা কত্রং মকোল মুক্তা চাওবা য়াওরি। মখোই অসি হকচাংগী মফম পুম্নমক শিনথুংনা লৈ। অসুপকী মতিক কুংনা হকচাং শিংথুংনা লৈখ্রে, করিগুম্বা পিকখ্রেবা য়েত্তুম মচিল অমনা থিনবদা অমা নত্রগা অমদি শোইদনা মশোকউরে। মরম অদুতনা থিনবদা অনাবা হায়বদু পোকইবনি।

থোপ অমসুং স্পাইনেল কোর্ডগী মথৌ

থোপ অমসুং স্পাইনেল কোর্ড অসি অমরোমদা প্রমাণ তৌশি হায়রবদি করিগুম্বা লৈবাক অমগী রায়েল থৌদা তৌদুনা কোনুংদা লৈবা অফিস লিংদুনা গবনর গুম্বনি। থোপ অমসুং কোর্ডতগী থোরকইবা নার্ভশিং অদনা গবনরগী অফিস দগী লৈবাক অদুগী অরু অরুবা অতে অফিস তান্না পাউ থাদোক থাজিন তৌনবা ত্তিংদুনা থম্বা টেলিগ্রাফ য়োংলিগুম্বনি। লৈবাক লৈবাকশিং অদুগী অথুবা অরুবা পাও অদু য়োংলি শিং অদুদা থারক্তুনা গবনরগী অফিস য়াওরকই। গবনরনা করি তৌগদগে হায়বা হকুম অদু য়োংলিশিং অদুদা থাখিদুনা অফিস অফিস অদু অমুক য়ৌহল্লকই। হকচাংগী মনুংদা নার্ভশিং অসিসু মাদুগা চপমান্না থবক পুই।

থোপনা চুম্না পাও লৌবদা মওনা, পাওসু থাদুনা হকচাংগী তোং পুম্নমক লেংওংহল্লি। হাটপু খুজিন্না নত্রগা তপথনা খপউ হায়নসু তাক্তুনা থৌদারকই। ঐখোইনা চংনিংলবা মতমদা থোপ্তগী খোংগী তোংশিংদা পাও থারক্তুনা তোংশিং অদুনা পাও অদুগী মক্থুং ইন্না খোং কুক্তুনা চৎপা হায়বদু ওইরিবনি। মিৎনা অনকপদা লিল



নারভবস সিষ্টেম

অমা লৈরে হান্নবা পাও অদু থারকলগা থোপ্পা খংলদুনা খোংগী তোংদা ইঙ্গিৎ তোরক্লুনা তফিং তফিং চেম্থোক ইবদুনি। খুৎশাগী মতোংদা য়াওরিবা নার্ভ অদুনা অশাবা পোৎ থেংনরে হায়দুনা পাও পুরক্লুনা থোপ্তা তাকলবা মরমণা, থোপনা খুন্দক অদুমক্তদা পাম্বোমগী তোংদা খুৎ থাংদোকউ হায়না হুকুম তৌদুনা খুৎশা অদু লাপনা পুথোকই-বনি। নার্ভশিং অদু লৈএবদি পোকপনা হান্নগী গোথোকপা নংহৌরোই।

থোপ্পা রাখন তোই নিংশিংই অদুগা খংবা অমসুং ফাওবা (*feel*) ওইবগী অফ ফত্তবা খংবা ঙমই। থোপ্পা নুংশিবা হঙ্গোইবা খংই। ঐখোইনা রাফম রাফমগী মতুং-ইন্না করি হায়ফম খোকই করি তোফম থোকই হায়বদু থোপনা লেপই। হকচাংগী মফম পুম্নমক অসি থোপনা শাসন তৌই। থোপগা হকচাংগী মফম অমগা নত্রগা ইন্দ্রিয়গা শমনরিবা নার্ভ অসি ককথৎলবদি মফম অদু নত্রগা ইন্দ্রিয় অদু শিথৈ লেং-তৎপা ঙমদে শোকউবদা শোকই হায়বা খংবা ঙমদে। য়ু থকপা মী নত্রগা টাকি কৌবা অনাবা অদু পকথিবা মীদি মশা তংখাই অমা শিথদুনা লেংওৎপা রাই, ঙমলদে। মরমদি য়ুগী হু নত্রবসু অনাবা অদুগী মহিকনা নার্ভশিং অদুগী মশিং (*fibres*) ময়াম অদু মাংহন্দুনা মগুন য়াওহনদবননি।

নার্ভ সেষ্টেম করম থমগদবগে

নার্ভ সেষ্টেম অসি মশা ফনা নিংথিজনা থমগে হায়রবদি অফবা চিঞ্চাক চাগদবনি, অশেংবা তরু তরুবা নুংশিৎ মরাং কাইনা ফংহনগদবনি; নিংথিজনা তুমগদবনি অদুগা পুক্রিং অমসুং হকচাং অসি ফনবা মতিক চানা মরাং কাইনা শাজেন তৌগদবা ওই।

হৈনবা

ঐখোইনা থবক অসি অফববু ওইরবসু ফওববু ওইরবসু তোইনা তোইনা তৌশিল্লকলবদি হৈনরকপা হায়বা অদুমা লাকই। মরম অদুনা অফবা থবক্তা তৌদুনা অফবা থবক তৌবদা হৈনবা পোকহনবা অভ্যাস শেম্বা য়াই। ফত্তবা থবক তোইনা তৌদুনা নত্রগা মচিন্দা ফওবা অফাম্বা ফওবা রা তোইনা তোইনা ঙাংদুনা মাদুদা হৈনবা অমা শেম্বদসু লুদে হায়বশি ঐখোই অয়াম্বনা উনরে। হৈনবা হায়বা পুম্নমক অসি মীওইবনা মশাগী চহি ২৫ শুদ্রিঙৈগী মমাংদা শেমথিবনা অয়াম্বনি। অদুনদি অঙাং অমা নত্রগা মথোং কারকপা পাখং অমবু তম্বিদুনা অফবা লম্বিরোমদা লমচিং-লকপা হায়বসি কয়া কানুখ্রবা পোৎনো, মাসি তঙাই ফত্তবা তৌদবা য়াদ্রবা থবক অমনি। অচুম্বা মীনমদবা রাখল খনবা তমবিগনি, অউবা অমসুং মতাবদা মহায়বা হৈনহনগদবা ওই। শাগত্তুনা নুংঙাইনবা ঙাংবা তৌহনফদে। অসুম তৌনা তমথৎ-

পিদুনা মরমচৎ শেমগৎলকপা হৌনে। মরমচৎ চুম্বা অচুম্বা খাখল খনবা মশা শেংবা মীদি লাগল্দে, অনা অয়েকনা পকচংবা ঙমদে। পুনশি তোল্লোইবা হায়বদু শোইদনা ফংলে।

পন্দুপ তরা মাথোইশুবা

তাবা অমস্নুং উবা

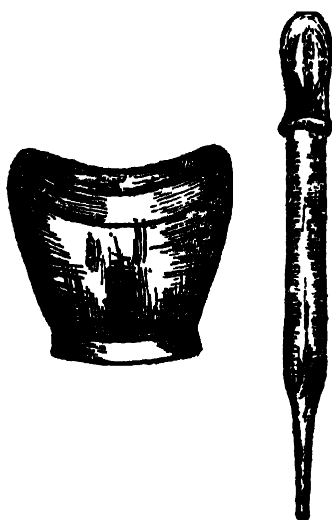
মিং হায়বসি অঙকপা ইন্দ্রিয় অমনি। মিংনা উরুবা পোৎ মখৈগী মমি অসি তমবিব গুম্না মিংতা তারে। মিংকা শম্নুরিবা নার্ভ অদুনা পুখিদুনা থোপ্তা য়াওরুই। মিং অসি য়ামনা লাইনা শোক পনবা তৌগল্লি। মরম অদুনা য়ামনা যতন তৌনা (চেকশিন্না) কোক্কী মমাংলোমদা শরুগী কোম অনিদা লৈ অদুগী মথক্তা মিংপান, পা অদুগা পিশুম্না ঙাক্তুনা শোক পলহন্দনা থমই।

মিং করম তৌনা লুনা থমগদৌবগে

নৌনা পোকপা অঙাংগী মিং অসি য়াম্না চেকশিন্না য়েংশিন গদবা ওই। পন্দুপ ১৮ শুবা য়েংউ। অঙাংনা তুমলিঙৈগী মতমদা কাংখল খুন্দুনা মিংতা হয়িং তোংহল্লোইদবা ওই। হয়িং তোংলবদি মিংতা অমোৎ অকাই হয়িংদগী চংখিদুনা মিং নাই।

স্কুল কা খুদিং অসি মঙান মরাং কাইনা চংহনগদবা ওই। অঙাংগী ফমনবা ফাল অদু মতিকচানা নেমহন্দুনা মখোং লৈবাক তাহনগদবা ওই। ডেস্ক মেজনচিংবা অঙাং অদুগা চান্নহন্নবা মতিক চানা নেমহন্দুনা পাগদৌরিবা লাইরিক অদু মিংওগী ফুট অমদগী হেন্না অমস্নুং তান্না লাপনহনফদে অদুগা অঙাং অদু মুত্তি চানা গ্নাংলেন তিংনা ফম্বা য়াবা ফিবমদা শেমবিগদবনি। তম্নবা লাইরিকশিং অদু ময়েং পংকুপ কুপহন্দবা অদুগা তরু তরুনা ময়েং শেংনা নম্বা লাইরিক ওইহনগদবনি। কনাগুম্বা অঙাং অমনা লাইকুপ লাইচাওনচিংবা থোকউরবদি চয়োল কয়ামরুম স্কুল কাহল্লোইদবনি। মতম অদুদা লাইরিক্তী অমুক পাশিল্লবদি মিংকী মপাঙ্গন অমুক হেন্না শোলহনই।

মথক্তা হায়খ্রিবা পাউতাক অসিদস্নু নওনা মখাগী নিয়ম অসি স্নু চেকশিন্না য়েংশিন্নফম থোকই।



মিৎকী হিদাক হাপুবা তেঙ্গোৎ অমসুং হিদাকহাপুবা

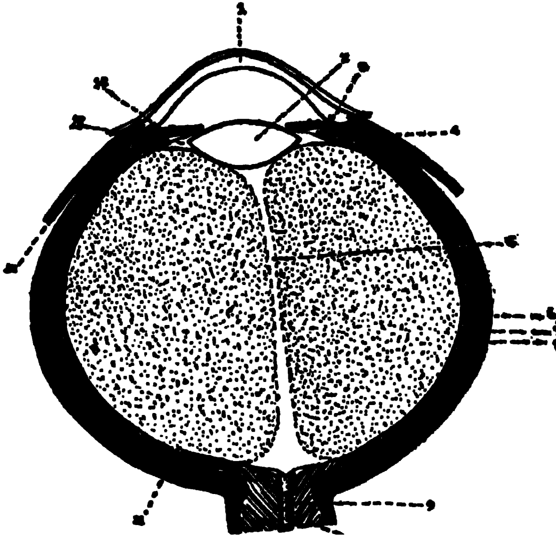
১। মতিক চানা মঙাল চংদবা কাদা লাইরিক পাবা অমসুং ফীরোল লোম্পুনা য়েত্থুমগী থবক তৌকদে।

২। লাইরিক পাবা মতমদা নুংশা রোমদা নত্রগা থাংমৈরোমদা মাই ওনশিন-গনু। মঙাল অদু নমগল্লোমদগী য়ৈরক্তুনা লেংজুম লান্না লাক্তুনা লাইরিক্তা তারবা য়াবা ফিবমদা ফমদুনা পাও।

৩। য়ামনা পুকনিং চংনা লাইরিক পাবা অমসুং থবক তৌবা মতমদা মরক মরক্তা মিকুপ কয়ামরুম অবস্থা মতুং ইন্না মিৎ উইশিনবা নত্রগা মিহুৎ থোংলোমদা য়েংথোক্তুনা অতিয়াদবু ওইরবসু, নাপী অশংবদবু ওইরবসু নত্রগা অশংবা উ য়াদা য়েংদুনা মিৎপোৎথাহনগদবা ওই।

৪। করিগুম্বা উফুল নত্রগা পোৎ অমা মিৎতা চংশ্রবদি মিৎ নোইগনু ইশিং ইচম নত্রগা লৈরবদি বরিক এসিডনা শেম্বা লুগুন্না চামথোক্তুনা চংখ্রিবা পোৎ অদু মপাল থোকহনখিনবা লাকনৌ। ইশিং ইচম ওইরবদি শাহনগদবা ওই।

৫। মীয়াম্না পংশি শিজন্নবা খুদৈং, সাবান, খুদেং অসি নচিংবা শিজন্নগনু। অদু ওইরবদি মিৎতা অনাবা পকলক্লি। মরমদি মীয়ামশিং অদুগী মরক্তা মিৎকী অনাবা পকথু য়াওই।



1. কর্নিয়া, 2. লেন্স, 3 সিলিয়ারি বোডি, 4. পোষ্টরিউ চেম্বর, 5. হেরলোইড কেনেল, 6. স্কেলরা, 7. কোরোইড, 8. রেটিনা, 9 আরটেরি, 10. অপটিক নার্ভ, 11. ব্লেন্ট স্পোড, 12. মুখস মেমব্রেন, 13. জনুলার স্পেস, 14. স্কলেরো কোরনেল জন্টসন।

৬। মৈথু থকপা অসি মিৎ য়ামনা শোকই। মৈগী মৈথু অসিসুমিৎ য়াম্না শোকই। মরম অদুনা ফুঙ্গা অমস্তুং চাকথুমগী মৈথু অসি চিমনি পান্দুনা য়ুমগী মপান্দা পুথোকখিবা চুমই। মাদু তৌদ্রবদি ইমুং অপুম্বগী মী পুম্নমক মমিৎ নারকপা য়াই। মৈথু চৎখিনবা চিমনি শেম্বদা শেল পংচং চংবা নওে।

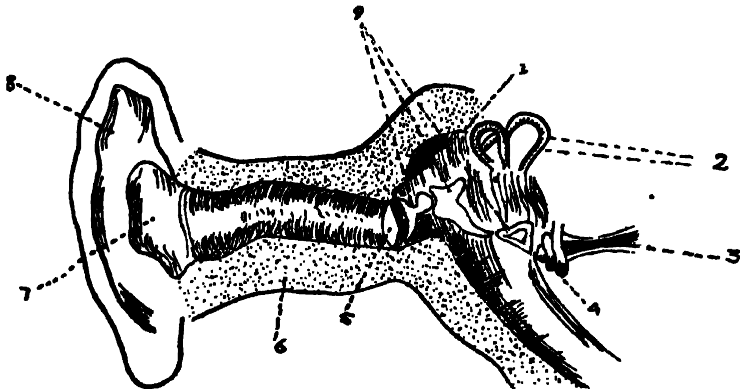
৭। মৈথু অমস্তুং য়ু থক্কনু।

নাকোং করম হায়না থমগদৌবগে?

লাইরিক অসিদা উৎলিবা নকসা (লামাই ২৪) য়েংলগা নকোং অসি শরুক অহুম থোকনা থাই হায়বশি থংবা ভমগনি। কোক্তা নপইবা মপানগী শরুক ঐখোইনা উরিবা অসিদি থাও হানুবা শেরৈগুমই। মসিনা মখোন অসি থিংদুনা নাকোংগী মনুংদা চংহল-বগী থবক্তা মতোই। নকোংগী ময়াই থংবা শরুক অদু ইষ্টচিয়ান কোবা অপিক্কপা উভোংগুম্বা অমনা খৌনাওগা শম্নহলই। কনাগুম্বা অমনা লোক থুংলবা মতম্দা খৌনাও অমস্তুং নতোন্দা লোক (মিউকস) পকই মাদু হেম্বিল্লক তবদি খৌনাও অপুম্বা

লোক লৈরক্তুনা উতোং অসিস্থু ফুল্লকলে। মতম অদুনা মনা য়ৈশিল্লে, তাবা রাৎলে। উতোং অসি ফৎখিদ্রবদি নাপংবা হায়বদু ওইরে।

উতোং অসিদা খোৌনাও রোমদগী লানশিল্লক্তুনা মহিক মতা চংখ্রবদি নাকোং য়োৌরকই। নাকোং চিকই, নাই ওমলৈ। নাই অদু য়ামলকলবদি অরুম্বা অমা ওইরক্তুনা নাকোংগী তাহনবগী থবক পুরিবা মনুংচনবা পুং মমাইগুম্বা টেম্পেনম হায়বদু শেগাই, মাদু য়োৌরবদি নাই অদু থোরক্তুনা নাকোংদা লৈবা উরবে। মাসিগী লাইয়েং পুন্দুপ ৩৪ শুবদা হায়রি।



1. মিদল ইয়ার, 2. সিমি সারকুলার কেনেল, 3 ঔদিতোরি নার্ভ, 4 কোক্লিয়া, 5. ট্রমমেম ব্রেন, 6. টেমপোরাল বোন 7. এক্সটারনাল ঔদিটোরি কেনেল, 8. ঔরিকল, 9. জেন অফ ঔসিকল, নাকোংগী মরিদা মথাগী অসি য়েংশিনগদবা ওই।

১। নাকোংগী নপথি অসি য়ামনা কান্নবা থবক তৌই। নপথি অসি খাই মাসি লৈবতনা তিনকাং চংবা ঙমদ্রিবনি। করি করিগুম্বা মতমদা পায়শি কোৎ থোকপা চুমদে। করম হায়না কোৎ থোক্তদবগে হায়বদু পন্দুপ ৩২ দা তাকলি। নাকোং মনুংদা হৌবা তু অসিনস্থু তিল কাং অমসুং উৎফুল রাইফুল চংবা থিংই। তু অসি কোইদোক্তনু।

২। নাকোংদা করিগুম্বা অপিকপা তিল কাং চংখ্রবদি অশেংবা হজম থাও লুম্বু লুম্বু শাহল্লগা মরিক থরা হাপউ। মাদু তৌরবদি শিথিবা অমা নত্রগা থোরকপা অমা ঙৌ গনি। ইশিং অশাবা শিজিন্নদুনা পিচকারীনা তেংলবস্থু থোরক্তনি।

৩। নত্তোন মেন্দুনা কন্না কন্না কামবগী অভ্যাস থাদোকউ। মাসি তৌরগা খৌনাওদগী আমোৎপা মহিক মতা ধাওবা পোৎ নকোং চংখিগনি। চংশ্রবদি মমৈদা নাপংবা ওইরৈ।

৪। অঙাংদা মনাগা পান্নুনা খক ফুগনু। মাদু তৌরবদি মনা শোক্নুনা মমৈদা নাপংবা ওইরক্কনি।

পন্দুপ ১২ শুবা

অঙাং পোকহনবা ইন্দ্রিয়

নিপা ওইবগী ইন্দ্রিয়

মচা পোকপা অমম্তুং নুপা নুপী পান্নবগী বা অসি খংদবা য়াদে; মাসি খংদবা মরমদগী অয়াম্বা অরুবা অনাবা খরগী হৌফমদি মাসিদগী ওইরে অদুগা পাপকী থবক খরম্তু মাসিদগী থোরকই। মরম অদুদগী লাইরিক অসিদা হিরম অসিম্তু নৈনবদা য়াওরি।

কনাগুম্বা নিপা মচা অমনা মশাগী চহি ১৪।১৫ শুরবা মতমদা মাগী মশাদম্তু ফিবম খরা হোংলকই। চহি মতাং মতম অসিদা মীওইশুবা কৌনৈ। মীওইশুবম্তু থাঙ্গে মক শেংনা নিপা অমা ওইরে হায়বদুদি থোক্ত্রি; চহি ৮ মুক্কী মতুংদা নিপা অমা কৌনৈ। মরম অদুনা মশাগী চহি ২৩।২৪ শুদ্রিবা ফাওবা নুহোংদুনা মতু থিবা অমম্তুং মচা মশু পোকপা চুমদে।

করি করিবু নুপাগী ইন্দ্রিয় কৌবগে অহুগা মখোইগী মথৌ করিনো

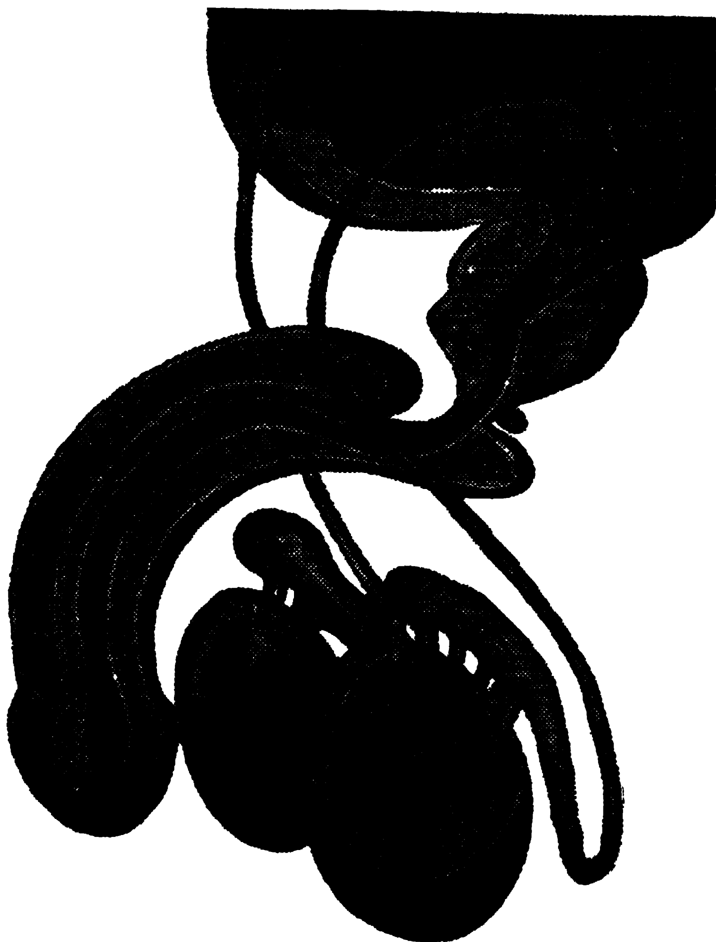
মিৎনা উবা নিপাগী ইন্দ্রিয়দি অশাংবা তি অথিফম হান্নরগা খংনরিবা অদুগা চোনথরিবা খাও মরুম হায়রগা খংনরিবা অসিনি। মরুম অসিগী মনুংদা মরুম অনি য়াওরি। অথিফম অসিগী মতোন্দা ইঞ্চি অমরোম শাংনা মকোক্কী মওং ওইনা লৈ মাদুবু গ্লেন কৌই। গ্লেন অসিবু কুপলিবা উনশা অদুবু প্রিপস কৌই। উনশা অসি মথক-লোমদা হায়গৎপম্তু য়াওফম থোকই। মাদু য়াত্রবদি অয়ানবা অমা লৈগে হায়না

লৌগদবনি। অথংবা ডাক্তর অমদা য়েংহন্দুনা য়াইহনবা ফিবমদা শেমদোক্তুনা থমগদ-বনি। উনশা অসিগী মকোক গ্লেন অদুগী মরক্তা অঙৌবা অনপ্পা পোৎ অমা মরক মরক্তা থোবকই ; মাদু ইশিংনা চামথোক্তুনা শেংদোক্কদবা ওই। নত্রবদি নমথিরকই অমসুং হক্তরকই। হক্তবা অসিনা মরম ওইদুনা মথোন কারকপা অঙাংশিংনা মথুৎনা পাইদুনা শান্নুনিংলকই অমসুং অন-লাবরেল ওইবা থবক তৌরকই।

চোনথবিবা খাও অদুবু তুরুম কৌই অদুগা মনুংদা য়াওরিবা অনি অদুবু মরুম কৌই হায়বশি হায়খ্রে। মরুম অসিদগী অহিংবা জীব স্পার্মাটোজা হায়বদু থোরকই। মাসি য়াম্না পিকখ্রবা জীবনি মাই ক্রোস্কোপ নওনদি উবা ফংদে। মহিগা লোইননা লাক্তুনা উতোং অমগা থোরকলগা ইশিংগী উতোং য়াওরকই অদুদগী হকচাংগী মপাল থোকখি। স্পারমাটোজা অসি নুপী ওইবগী ইন্দ্রিয়াদা পল্লুরগা ; নপা নুপী তিন্নবা মতমদা নপীদগীসু মহি থোরক্তুনা মহি অদুদা অভম হাপ্পবা পোৎ অমা য়াওরকলগা অভম অদুগা স্পারমাটোজা অমগা তিন্নরগা অভম অদু চাওরকই। তিন্নবা নুমিওগী থিদুনা নুমিৎ চনি মরিক্কু শুবা নুমিৎতা মপুং ফাবা অঙাং অমা ওইদুনা থা শুদুনা পোকই।

সিমেন (মহি) থোরকপা

প্রোস্টেটগ্লেণ্ড অমসুং কাউপারসগ্লেণ্ড কৌবা গ্রেণ্ড অনিথক লৈ। অনি অসি ইশিংগী উতোং উরেথ্রাগা শমনৈ। নুপা অদুনা মীওই শুদুনা মপুং ফারবা মতমদা তৌরুনবা মহি জাৎ অমা ইত ওওদা থোকহল্লকই। নহা ওইরিবা লুহোংদ্রিবা মশা-কবা নুপা অমনা নুমিৎ ১০।১৫ গী মনুংদা অমুক অমুক মহি অসি পুল্লপ পুল্লপ থোরকই। কনা কনাগুম্বনা থা অমদা নত্রগা থা অনিদা নত্রগা থা অহুমদা থোরকই। মাসি তুমলিঙৌদা মংফত্তননা থোরকই। মাসি নুপী থিদবা নুপি তিন্নদদুনা তৌবনি মাদু তৌরকই হায়দুনা কিকম করিসু লৈত্রে। শেল লৌনিংবা মীশিংনা হিদাক অদু থকউ নশা ফরোই, মাংলে অসিনচিংবা হায়জিনবা তারুগনু। মহি অসি তৌইনা তৌইনা তারবা হয়বদি নুমিৎ ১০ নি কান্নবদগী হেন্না নকশিল্লকলবা অদুগা মথংগী মোংমা অদুদা কোকচিকপা হকচাং চোকথবা হৈনিংদবা য়াওরকলবদি অকাইবা লৈরে বংবনি। কাল অদুদদি অথংবা ডক্তর নচিংবগা তান্নবা চুমই। মথক্তা হায়রিবা মতুং [illegible] মরমচং কবা নুপীগা সঙ্গ তৌদবা, নুপী নহাগী তমবির নচিংবা মীহোৎবা পোৎ [illegible] অদুগা নুশি নুংঙোনগী মরমদা ইবা লাইরিক পাদবা মীতক্তা ওই। মথুৎনা [illegible] পাইদুনা শান্নবা নুপী নহাগতা সঙ্গ তৌবা পুকনিং চিংবা শুবা নুপী তমবির [illegible] নুপাদদি ওইদে ; মাখোইদদি তৌইনা তৌইনা থোকই। অহিংদা তুমলিঙৌদা [illegible] মাখোই অদুদি মশা শোল্লকই অয়ামবা অকাইবা লাক্তুনা মশা মাংনবা ওইরে।



নুপাগী ইন্দ্রিয়

ব্রথাচর্ষ্য হায়বদি নুপী শম্নদবা

পোকপদগী মতু থিত্রিবা নুপানা নুপী শুপসন লম্নদনবা জৈবনু [illegible]
চৎপা কৌই। নুপী থিরবা মীনা তৌররগা নুপীদু পুকনিং য়াবনা [illegible]

ক্কোই। নহা ওইবা নুপী থিদ্রিবা নপা খুদিংমক ব্রহ্মচর্য্য ধর্ম চৎকদবা ওই। মী খুদিংমক অসি লুহোংদ্রিঙৈদদি নুপী য়ামই। মশা ফগে, কন্না লৈগে; লৈবাক্কী ইমুংগী কান্নবা মী অমা ওইগে; মতু অফবা ফংগে অদুগা মচা মশা ফবা পোকে হায়রবদি মী খুদিংমক অসি ব্রহ্মচর্য্য ধর্ম চৎকদবা ওই। মাসি তৌগে হায়রবদি পুক্নিং ফবা তমগদবা ওই। নুপী পামবগী নত্রগা পাগ্ননিংবগী রাখল হেক লাকপদা মাদু থাদোক্তুনা রাখল অমদা পুবা ঙম্নবা অভ্যাস তৌগদবনি। অভ্যাস অদু হৈনরক্লবদা পুক্নিংবু জয় তৌবা ঙমলে। ইন্দ্রিয় খুৎনা পাইদুনা শান্নফদে অদুগা মতু নওবা নুপীগা হিপমিন চামিন্নবা হৌনদে। মাদু ৎৌরবদি মরমচৎ শোইরে। মপুকনিংনা (রাখননা) মাবু ঙমখ্রে।

ইন্দ্রিয় খুৎনা পাইদুনা শান্নবা থুজেপশুবা (মাষ্টারবেশন)

ইন্দ্রিয় খুৎনা পাইদুনা শান্নবশি য়ামনা ফওে। অঙাংশিংনা নহা ওইরিঙৈদগী ফত্তবা লমচৎ অসি তমলকই। করি করিগুম্বা মতমদা অঙাং অদুবু য়োকশেন্দুনা লাকনবিরিবা নুপা নুপী অদুনা ফাগি তৌন্নিবনি হায়দুনা অঙাং অদুগী ইন্দ্রিয় অদু চিংবগী হৌরকপস্থ য়াওই। মমৈদা অঙাং অদুনা মশানা তৌজরকই। মাসিগী মহাও খংখ্রবদি থাদোকপা ঙমলদে। অঙাং মকরাং ফাদোকরগা হকচাংদা নপশিন্দুনা পমদুনা পুবসি ফওে। মরমদি মাগী ইন্দ্রিয় অদু হকচাংগা তৌইনা তৌইনা তকলদুনা মমৈদা মাষ্টারবেশনগী ফিবমদা হৈরকই। হায়রিবা লমচৎ নাইদবা থবক অসি স্কুলগী মপাংশিংদগী তমলকপস্থ লৈ। ইন্দ্রিয়গী মতোন্দা কুপলিবা উনশা অদু হিগৎবা য়াদবা নত্রগা খরা কা হেন্না শাংবা মীদদি তোইনা ৎোইনা মফম অদু হাকজৈ। মতম অদুদা মী অদুনা মতোল অদু পাইদুনা চিংলকই; ফী লফোই থুংবা মীস্থ হাকজদুনা তোইনা হোৎলি। মাদুদগী লমজেৎ অসি তমলকপস্থ য়াওই। মরম অসিনা অঙাংনা মাসিগুম্বা হোৎপগী লমজৎ অসি তৌরকলবদি উনশা হিক্তুগা চামথোকপা; ফী লফোই হিদাক তৌদুনা ফহনবা অদুগা উনশা চোনথমল্লগা ডাক্তারদা চত্তুনা ককউবা অসি তৌগদবনি। মাসিগী লমচৎ অসি চৎপা হৈনখ্রবদি কোক ঙাওই মশা শোল্লি; কান্নবা মী অমা ওইরক্তে। মরম অসিনা নহা ওইরি ঙৈদগী হোনা মপা মমানা চেকশি নবিগদবা ওই।

ওক্তবা নুপীগা তিন্নবা

ওক্তবা নুপীগা তিন্নবা হায়বশি পাপ অমনি হায়না লৌগনি। নুপা নুপী অনিমক্তী ফওে। মখোই অনিমক শাগী রাখল দা লাক্তুনা মমৈদদি মী কৌবদা মত্তিক চাত্রবা থবক তৌরকই। সমাজদগী অমসুং ঈশ্বরদগী অকনবা দণ্ড লাক্তুনা পিরে। দণ্ড [illegible] অদুগী মরক্তা বাগী, থাকি, নাইতাবা অসি দণ্ড কাংলুপ অমনি হায়না লৌগদবনি।

অসিদম্ নওনা নুপীরোমদা নুংশংনচিংবা নুপীগী অনাবা কয়া অমস্ লৈখ্রে হায়দুনা লোইবা পোৎ নওে। অনাবা ময়াই অসি নুপানা নুপীদগী, নুপীনা নুপাদগী লৌই। মপুনশি চুপ্পা মশা কবা হায়বদু কদাইবু কৌবগে হায়বা খংদনা লেলই। পুন্দুপ ৩১ শুবদা হিরম অসি নৈনরি।

ব্রহ্মচর্য্যধর্ম্ম করম চংকদবগে?

নুপীনা হৌনবী থাগী ধাতু লৈরিবৈদা হিপমিন্নবা হৌনদে। মবুক্তা মচা লৈবা নুপী গা অহানবা থা ৭ অদু পংতোই তোইনা হিপমিন্নবা হৌনদে। থা ৭ কী মতুং-দদি শুপহিপ হিপমিন্নদবা চুমই। জক্তরবদি অঙাং লাইয়ৈ চংগল্লি।

লুহোংলগা নত্রগা লুহোংদ্রিবা নুপান। নুপী হিপমিন্ননিংবশি মাগী নিংবা মতুংইন্না থিংগে নিংলবদি মখাগী নিয়ম অসি খংকদবনি।

১। অহাংবা নুংশিৎ মরাং কাইনা ফংবা লমদা হকচাং ফনবা শাজেন তৌগদবনি।

২। হেকপদা ঙাইরিবা মনামশিং মরাং কাইনা চাংগদবনি। মরোক মরু মরাং চাবা অদুগা শা চারোইদবনি। য়ু থকপা থাদোকউ।

৩। য়ু থকপা য়াদে, য়ুনা নুপী য়ামনা পামহল্লি; পুকনিং শোনথহল্লি। পুকনিং ফাবা ঙমহন্দে।

৪। ইশিং মরাং কাইনা থক্নুনা হকচাংগী অমোৎপদা চংহনখিবদা মতেং পাংই।

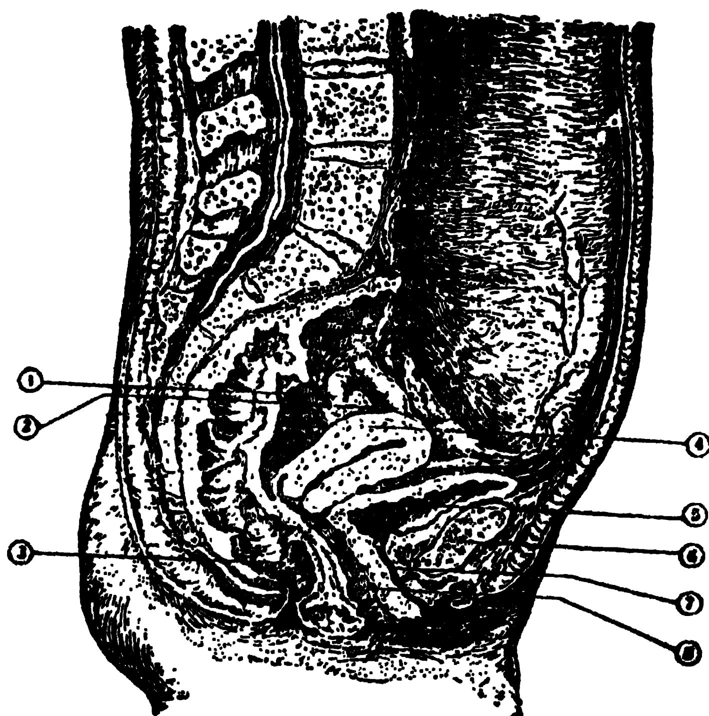
৫। তৌইনা ইরুজৌ, ইশিং অইংবদা ইরুরবা য়াম্না কানুবা ফলফংই। নুপীগী আশা কোকহল্লি।

৬। অফবা বাখল পোকপা বারি শাদুনা অমসুং অফবা লাইরিক পাদুনা পুকনিং অসি শেংনা থম্বা অভ্যাস তৌগদবা ওই।

নুপীদা থবাই য়াম্না য়াওবশি পাপনি হায়না লৌগনি, মাসিদা হৈনখ্রবা নুপা অদুদি মপুনশিদা কানুবা থবক অমতা তৌবা ঙমনদ্রে। মচা পোকহন্নুবা ইন্দ্রিয় অসিবু লান্না নত্রগা হেজিন্না শিজন্নরবদি পুনশি তেল্লি। ইন্দ্রিয় অসি পুনশিগী থাংমৈনি, থাংমৈ অসি মুংখ্রবদি পুনশিদে।

নুপীগী অঙংপোকনবা ইন্দ্রিয়

অঙাং পোকহনবা অসিদা নুপা নুপী অনিমক চংই অদুবু অয়াম্বা শক্তি নুপীনা লৌরে। মমাগী মবুক মনুংদা নিংথিজনা শোক পলহন্দনা থবদুনা য়োকপা হৌরকই। জীব অদুনা চংখিবদগী নুমিৎ ২৮ নি ফাওবা মমাগী ঈনা শরুক বম্না থাইদুনা য়োকখৎ-কই, মথংদা পোকলক্লদুনা সংসার অসি মমিৎ উম্নবা মতুং চহি অমা মখাই কাওবা



নুপীগী অঙাং পোকনবা ইন্দ্রিয়

১। অভারি, ২। ফেলোপিয়ান টিউব, ৩। অমাং খোং, ৪। ইউটরস, ৫। যুংগী তেকোং, ৬। পিরাইগী শরু, ৭। ঐউরেথ্রা, ৮। অখিভম।

মমানা খোম পিথক্লুনা হিংলকই অমসুং মমতনা নপ্পদুনা পুখৎলকই। খোমা থাইরবা মতুং চহি থরা কাওবা মশা থাদোক নবা অসি অঙাংগী অরাবা অমনি।

অঙাং অমনা তুংদা ওইরক্কদবা ফিবম অসি অয়াম্বদি মমানা শেমগৎলকই; মপাদি কৌরখংদা য়াওরবনিহায়বশি উরে; মরম অদুনা মমানু মশা ফবা খুজি লৌশিং চাওবা ধর্ম কর্ম খংবা অমা ওইনা শাগৎলকপগী অকনবা মথৌ অসি মমা অদুদা তাবা মরমনা মুশী অমবু লাইরিক লাইশু হৈহন্নুনা লৌশিং লৌমান লৈহন্নবা লাকনদুনা মতিক চাবা মমা অমা ওইহন্দবা য়াদে। অদুগী মথক্তা চহি মনুং মতম চাদনা লৌনা মমা ওইবা [illegible] লৌকিকী সমাজনা আইন শেমদনা খিংনরকইবা অসিনি।

নুপীগী অঙাং পোকনবা ইন্দ্রিয়া অতুগা মখোইগী মথৌ

ইউটারসগা অভারিগা অনি অসি নুপীগী অঙাং পোকনবগী অখোইবা ইন্দ্রিয়নি। অভারি অসি অপিকপা অতুম্বা পোৎনি, পুক্তী মথা থংবা শরুক্তা নাকয়েত্তা অমমম লৈ। (১লা ১৬ গী নকসা য়েংউ)। অভম হায়খ্রিবদো অভারি অসিদগী থোরকপনি। অভা অসি অস্থপকী মতিক পিকই; অভা ১২৫ পরেং লেংবদা ইঞ্চ অমা ফাবাৎতে। অভিদক্ট কৌবা টাউব অমমম অভারিদগী লাক্কুনা ইউটরস শাগা শম্নরে। টিউব অসি ইঞ্চি মরি মঙা শাংই। অভম অসি অভারিদগী থোরকলগা টিউব অসিদা লাক্কুনা ইউটারসগী মনুংদা তোরে।

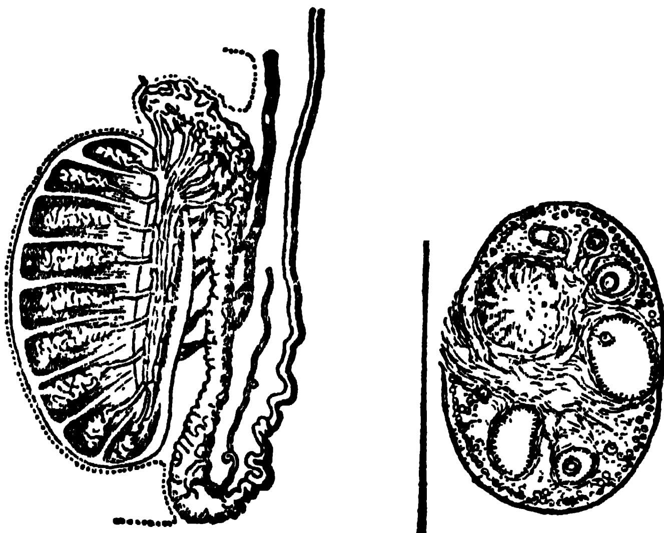
ইউটারসগী ফিবম অমস্থং মত্তং অসি লামাই ১৬ দা উৎলে। লৈশাবী অমগী ইউটারস অসি ইঞ্চি অহুমদগী পৌরা তাবা মরুম শাংই; অদুগা ইথিওদগী পৌরা তাবা ককা পাকই। ইউটারস অসিগী মখাগী তোন অদো অথিবম শমনরে হায়বদি মনুংদা চংই।

অথিবমগী মপানগী অহোবদু পারবা হাইম্যান কৌবা উনশা অমনা কুপ্পুনা লৈ। অপাবা উনশা অসি ইহান হানবা নুপাগা তিন্নবা মতমদা তৎলি। অনাবা পকপা নক্রংগ্না পোকপদগী তৌরকপা অণোইবা ফিবমদগী হাইমান অসি শেগাইদবা য়াই, মতম অদুদদি লোককুম্বা মিউকস হায়বা পোৎ অদু অথিবম মনুংদা লৈদুনা পোমখৎপা অমস্থং নাবা হায়বা ফিবম অদু ওইরকই। মতম অসিদদি লৈশাবী অদু ডাক্তারা পুন্দুনা য়েংহনবা তারে। মাসি অঙাং ওইরিবৈদগী হৌনা চেকশিল্লক্কদবনি।

মীওইশুবা অমস্থং থাগী থাতু

লৈশাবী অমা মশাগী চহি মাপলদগী তরামঙা ফাওবগী মনুংদা মীওইশুনা নুপীগী হৌনবী থা থাগী ঈ চৎলকপদু তৌরকই। মতম অসি য়াওরকলবদা অঙাং অমা মবুক্তা পুদুনা য়োকপা ওম্নবা মশা অদুদা অহোংবা থরা থোকলকই। শেগ্রাক্তা অমস্থং পিরাইদা মতু হৌরকই, মথবাক (মখোম) চাওরকই; মশা অপুম্বা নোই পেন্দুনা ইল্লকই অদুগা থাগী হৌনবী উহল্লকই।

নুমিৎ কুননিপাননি কুননিপাননিদা ঈ অমুক অমুক উৎলকই। ঈ অদু নুমিৎ মঙানি তওনা থরা থরা থোকই। থাথুদিংগী মতম মতম অসিদা ইউটারসদগী [illegible] থরা থরা থোকখি ঈ অসিদা ঈগা - লোককুম্বা (মিউকস) থরগা য়াওই। [illegible] অঙাং লৈরিবৈগী মতমদা অদুগা অঙাং অদুনা খোম থক্কুনা খোমনোবী [illegible] মতমদদি ঈ অসি উৎলক্তে। নুপী অমগী মশাগী চহি নিকুমঙা তবা মতমদগী [illegible] ঈ অসি উথিদরে। ঈ অসি উথিদরবদি নুপী অদো অঙোং পোকতরে।



উৎলিবা নিপাগী অণ্ডকোষ শাবগী মতৌ অয়েকপা। ওরারিগী ককপা শরুক।

মীওই হেক শুবগা ময়ুম-পান্দুনা অঙাং পোক্তদবনি হায়বা নওে। মীওই শুরবা মতুংদা মশা অদু মতিক চানা থমদুনা মফুং ফানা মথোং কাহনগদবা ওই। নুপী অমনা ময়ুম পানবসি মশাগী চহি তরা নিপাল শুবদগী কুলশুমদোই ফাওবগী মনুংদা ওইহনফম থোকই। অদ নত্রবদি নুপী মশা শোকই।

নুপীগী ইন্দ্রিয়শিং তরু তহেন্না থম্বা

নুপী খুদিংমকনা মশা মশাগী অঙাং পোকহন্নবা ইন্দ্রিয় অসিগী মথৌ করিনো করি যংন তৌফম থোকপগে হায়বশি খংফম থোকই। মহাকনা মুন্না খংলগা মচা নুপাদা তাকপিদুনা জ্ঞান অসি পিগদবনি। মাদুদতা নুপী মচা অদু ফগদবনি নত্রবদি মপুনশিদা খুদি থিগনি।

নুপী মচা খুদিংমক্কী মপানগী ইন্দ্রিয়া অসি নুমিৎ খুদিংগী নিথিজনা শেং-দোক্তদবনি অমসুং তরু তরু থমগদবনি। নত্রবদি নমথিরকই; হাককজরকই। কাল অদুদা মখুৎনা পাইদুনা নোইনিংলকলে। মাসি ফওে হায়না মথক্তা হন্না হন্না হায়খরে।

মফী মরোন শেক্তনা নুপী মচা কোইচেন চেন্দুনা শান্নহন ফদে। অঙাং ওইরবম্ নুপা নুপী পুন্না ফমুং অমতদা হিপন্নফদে। লখা চহি য়ামদবা অঙাং ওইরবসু ফওবা থবক হেক্তা তমলকই।

নুপী মচা অমনা মীওই শুদুনা মাগী থাগী হৌনবী অদু উৎলকলবা মতমদা মমানা অইংবা হায়বশি ফওে ; অইংবনা পোৎ অসি পিকশিলহল্লি, পিকশিল্লকলবদি ঈ থোরকপদা থিংগনি, অশাবদা শিজন্নগদবনি, অশাবনা পোৎ অসি চাওথোকহল্লি অদুনা ঈ মরাং কাইনা থোকই হায়বনা চিংবা তাকপিদুনা খংহনগদবনি। মতম অসিদা চেকশিন্নবদি হকচাং মাংই হায়বা জ্ঞান অসি পোকহনগদবনি। অসিদা নুপী মচা অদো থবক পংকল কল্লা শুহল্লোইদবনি। নুমিৎ খুদিংগী পুং মপাল, তরাদগী তাদনা অহিং খুদিংগী তুমহনগদবনি।

থাগী মাংবা মতমদা অমোৎপা ঈ অদো লপথোকনবা শিজন্নবা লশিং ফিজেৎ-নচিংবা অদু তরু তরুবা অশেংবা ওইহনফম থোকই। মতম অসিদা ইরুজদুনা হকচাং তরু তহেন্না থমগদবনি। থুনা লুদুনা অকংবা ফীনা শেংনা তৈথোক লবদি লোক থুংগনি হায়বগী কিফম করিমতা লৈতে। ঈশিং অশাবা শিজন্নগদবনি।

পন্দুপ ১৩ শুবা

য়ু অমস্তুং হিদাক (মৈখু) থকপা



য়ু অসি নাচরনা হায়বদি ঈশ্বরনা শেম্বা পোৎ নক্তে, গেহু, চেং, চাক, বালি, দ্রাক্ষা, থাংদুপ মহি অসিনচিংবা অসি পুমহল্লগা থোরকপা পোৎ অমনি। মাসি শেম্বদা শিজন্নরিবা য়িস্ট হায়বদি শামৈ অদুনা শেমগদৌরিবা মচাক অদুগী স্টার্চ হায়বদি চনাংগী শরুক অমস্তুং চিনিগী শরুক অদুবু য়ু (অলকহল) ওলহল্লি। য়ু অাৎ খুদিংমক হায়বদি হুইস্কি, ব্রাণ্ডি, জিন, বিয়ার, টোডিনচিংবা অসি অলকহল (স্পিরিট) য়াওনা ওক্তনি।

স্পিরিট অসি মীওইবগী মশাদা হু ওইনা থোকলুই মাসিনা জ্ঞান পোকহল্লকপা ইন্দ্রিয় অদুগা হকচাংগী পাঙ্গল অপুম্বা তপ্পা মাংহল্লকই। থোপনা চিংবা সেন্ট্রেল নার্ভস সিস্টেম হায়রগা খংনরিবা শরুক অসিনা হান্না শোকই। নিয়ম ওইনা য়ু থকপগী

নুপা অমনা খোংথাং চুমতদুনা কাতু কারোন তুরোই ওমলোই চৎলক্লিংগী মমাংদা য়ুনা মাগী থোকপুনা হান্না শোকই। নিংশিংবা অমসুং রাখন খনবগী পাঙ্গল রাংকই মরু খিংলকে থবক খুদিংমত্তা তৌবদি তোই হায়বথু চপচানা চুমনা তৌবা ওমশিন্নক্তে। খজিক্তং ফাওবা থকপা হৌনদে। বিয়ার লিকলি অমা থকপদা তারাপ্পা, অনকপা লেপ্পা ওয়ক্তে রাখন পৈবকই, ফনা কনা হোৎনবনি হায়না হোৎনরিবদু মপা চানা চপচাহনবা ওমদে। য়ামনা থকলবদি নিশা অদুনা ওমলোইদৌরে; তৌবা য়াদবা থবক কয়াসু উশিৎলক্তদুনা তৌরকই। মাদুনা খুদোং থিবা থোকহল্লি।

য়ু থকলবদি ঈ য়ামনা চেনবা মরমনা হকচাংগী উনশা অসি শাগৎলি। যুনা হকচাংগী ঈ উতোং পুম্নমক লাওথোকহল্লি। লাওরবনিনা ঈ য়ামনা চংলে; মরম অদুনা শাগৎপনি। ঈশিং অইংবদা কুমদনা ফিশুবা খোবি অয়াম্বনা, অইংবদু খাংবা ওমনবা য়ু খরা খরা থকই। মরমদি মখোইনা য়ুনা হকচাং শাহল্লি নিংই অদুগা থাঙ্গৈ শেংবদি য়ু থকপশি ইন্দ্রিয় মনুংদদি নিংথম চল্লি হকচাংগী ঈ অয়াম্বা মপান্দা উনশা রোমদা লাক্লুনা উনশাদা শাহনবতনি, মনুংদদি ঈগী শরুক হন্দুনা য়ামনা ইংই; অদুনা অফবা ওইরদে।

য়ু থকল্লগা রাখল খেল্লকই. অরুবা রাখল তৌবা ওয়ক্তে হায়বশি হায়খ্রে। মমৈদদি ইন্দ্রিয় পুম্নমক অসি থিংবা ওমলত্তে, অদুনা ফত্তবা থবক তৌবা মীশিংনা মাগী থবক অদু পাংথোকলমদাইদা য়ু থকনরিবশিনি। য়ু অদু থকচিল্লবদি অচুম চুমদা রাখন তৌবা ওয়ক্তে কানদা অদুদা মীগী থবক অদু পাংথোকই। সংসার অসিদা লমচৎ চুমনা থমদুনা অচুম অরান খংনা থবক তৌদুনা লেনগে হায়বা মীনা য়ু থকপা হৌনদে।

য়ু থকপনা হকচাংগী মরু ওইবা ইন্দ্রিয় হায়বদি চাকখাও, ফিরাক ঈ উতোং কিডনি, নার্ভ, ফৎহন্দে। হকচাংগী মশানা য়াওজরকপা অনা অয়েক চংলকলগা থিংনবা শক্তি অদু য়াম্না শোম্বহল্লি। য়াম্না শোকপশি থম্বোম্বিদনা হেল্লি, অদুনা য়ু থকপা মী থোইদোক হেন্দোক্না নিউমোনিয়া যক্ষ্মার য়াম্না থুংদুনা নাগল্লি।

লাইফ ইন্সুরেন্স কোমপানীগী থমলকপা হিসবগী মতুং ইন্না য়েংলকপদা চাংদা য়ু থক্তবনা য়ু থকপদগী েন্না পুনশি।

লৌশিং চাওবা সোলোমন্না য়ু থকপা মীগী মশক অমা উৎলিবশি য়েংউ। য়ু য়াম্না থকপা মীতনা অরা অনংখৎন চৈনবা, চোইওাং রাচোই ওাংবা, থাং তেন্না মরম চাদমা শোকপা মমিৎ কোরি চেনবা মহু পানবা লিন্না চিকপগা য়ুনা হকচাংদা থোকহল্লকপা ফলগা চপমান্নে।

করম তৌরগা য়ু থকপা তোকপা য়াবগে?

অহানবদা পুকচেন অসি কলহন্দুনা য়ু থকপগী অমসুং থকনিংবগী পুকচেল অমা লৈদুনা পুকনিংবু শোয়্বহল্লকইবদু থিংগে হায়বা রাখল অদোমদা লাকনবা হোৎনগদবান। স্বর্গরোমদা ওন্দুনা ঈশ্বরদা শক্তি পিবিয়ু হায়না নিগদবনি। মাদু ফাওবা য়ৌনা হোৎনরবতদা ঙমগদবনি।

চিঙ্গাক জাৎ খরা চারগা য়ু থকনিংবা হেনগৎলকই অদুনা পোৎতা অদুগুম্বা হায়বদি শা মরু মরাং য়াম্না থাকপা চিঙ্গাক চারোইদবনি। মথংনা মৈথু থকপা উনরি বশিনি। অমুনবা হেকপা কূইদ্রিবা উহৈ মরাং কাইনা চা গদবনি অদুগা ঈশিং অফবা মরাং কাইনা থকউ। কফি থকগনু। নুমিৎ খুদিংগী ঈশিং অশাবনা ইরুজথোক উ, ঈশিং অশাবদগী হেক থোরকপগা অইংবা ঈশিংনা হকচাং অপুম্বা অমুক চোৎহন্নু। অদুদগী হকচাং অশি শেংনা তৈথোক্কুনা কংহন্নু। নোংমগী মনুংদা য়ারিমখৈ অহাংবা লমদা লৈনবা লাকনৌ; হকচাং ফনবা শাঞ্জেল মতিক চানা তৌদুনা হুমাং মরাং কাইনা থোকহন্নু। য়ুমদা য়ু থম গনু। য়ু য়োনবা দুকান চংফদে। অসুম তৌনা অকনবা নিয়ম তৌদুনা পুকচেন কলহল্লবতদা ফত্তবা অভ্যাস য়ু থকপা হায়বা অসিদগী লম্থোকপা ঙমই।

মৈথু থকপা

পৃথিবী অয়াম্বা মীনা মৈথু থকপা কৌবা ফত্তবা অভ্যাস অসিগী মিনাই ওইব-গুম অতৈ অতোপ্পা অমগী মিনাই ওইদ্রি হায়বদা হায়মনবা থোক্কে হিদাক, চুরুট ওইনা মৈথু থক্কে থকউ, নত্তোন্দা মকুপ ওইনা চিংশিনগে চিংশিলউ — হিদাক মনা ঙমগে উমউ, নত্রগা হিদাক মনা তিংবা ঈশিং (নিকোচিন রাটার) থক্কে থকউ; পুম্নমক অসি মৈথু থকপগী মনুং চল্লি; অফবা ফল অমতা থোকতে। হকচাংদা মাংনা তৌবদা শরুক চপমান্নুনা পুই। মাসিবু ফৈ হায়বশি করিগুম্বা লাইরিক অমতনা অমসুং স্লান লৈবা মী অমতনা ইরম্বা হায়রম্বা লৈখিদ্রে। অদু ওইরবদি মীনা অসুপ পাগ্না থরুরিবশি করিগী নো হায়বা রাফম অমা লাকপা তারে।

মৈথু অসি থকলগা হকচাংদা হিদাক মনাগী মগুন লৈরিবা নারকোটিক এল্লন হায়বা অদুনা শান্নরক্কুনা নুংঙাইবা অইংবা পোৎ থাবগুম্বা অমা থোকহল্লকই; মাদু মতম থরগী দমক্তনি। থোপ অমসুং নার্ভ মরামদা চোকথরিবদু কোকপগুম ঙাইহাক্কং মালহলই। চাক লাম্বা ঙাইহক্কং ফবগুম তৌই। হকচাং অপুম্বা রারম্বা অমসুং থরুক ঙরুবগী পোৎ থাকম খংদবদু ঙাইহক্কং কোকহনবগুম তৌই। মরম অসিগী দমক্তা মীনা মৈথু থকই। কইনা শিজন্নরক্কুনা মাসিদা হৈনবা শাদোকপা ঙমদবা অমা

পোকখ্রবদি মী অদু মানা ঙমখ্রে ; অভ্যাস অসিগী মীনাই পুমওই ওইথরে। থাদোকে হায়বা রাখল ফাওবা তৌনিংলক্রে অমসুং ঙমহনদ্রে।

হিদাকমনা (মৈথু) অসি হুনি

জগৎকী হু হায়দুনা লৈরিবা অসিগী মনুংদা হিদাক মনাদা য়াওরিবা নিকোটিন হায়বা অসিমু অমনি। ঈশিং মরিক তপলাওনা তাবা অমগী তংখাইমুক্তা য়াম্না নিকোটিন্না হকচাংদা মাগী হু কাহনবা ঙমই ; মাদু ফনবা হিদাক (এন্টিডোট) লৈতে। হু অসিনা হকচাংদা শানরকলবদা ইহান হানবদা ওনিংই, কোকঙাওফিং ঙাওফিং তৌই, মিৎ তন্দন পাই, মমৈদা ওখোকলকই। মতম খরা শাংনা শিজন্নরক্রবদি হায়-খ্রিবা মথক্কী অরাবা অসি খংলক্রে, অদুগা ইন্দ্রিয়শিংদা মহাক্না শান্নবা অদু দি তোকপা লৈতে। খরা মতম কুই শিন্নক্রবদি মৈথু থকপা হেনগৎলকলে। অহানবা হৌগৎলক পদদি হিদাক ঙাম্বক অমনা নত্রগা চুরুপ মচৈ অমনা পেন্নরমই অভ্যাস তৌদুনা হৈনগ্রবদি থকপগী ওকপা লৈরক্রে ; মশাদা মৈথু থকপগী নুংঙাইবদু পোকহনবদা মৈথুগী মচাং য়াম্না চংলকলে। মমৈদদি মৈথু থক্রবদি লৈবা ফম্বা ঙমশিন্নক্রে।

মৈথু থকপনা মাংলকপা

মথক্তা হায়খ্রিবা ফওবা ময়াম অদুতা নত্তনা শেল মরাং কাইনা খরচ তৌরকলে, মশা শোন্থরকলে, বুদ্ধি চোইশিল্লক্লে হার্ট শোলহল্লে শোর চনিং চমাং শম্লনা হোনবা রা শিল্লক্লে, খৌনাওদা মৈথুনা তত্তনা ফুবনা অশোকপা লৈরক্লে, অদুদগী তোইনা তোইনা খোদেমনিংলক্লে ; লোকখুরক্লে ; খাকখোরকলে, খোপ অমসুং খোং খুৎগী নার্ভ শিথরক্লে, চাক ইনশাং মহাও খংবা খরা হল্লক্লে ; মমৈদাদ চানিংদবা পোকল-কলে, মীৎগী পান্দন রাৎলকলে, মনম খংবগী শক্তি হম্থরক্লে মরম পুম্নমক অসিদগী হকচাংদা অনাবা ইলাই লাইনা চংলকপা ঙমলে অদুদদি পুনশি তেনবা শিবা হায়বদু খোকলরে। হায়রিবশি স্টেটেস্তিকনা প্রমান ওইনা উহল্লি।

মৈথু থকপনা চহি য়ামদ্রিবা নহাদা করি ওইরুই

মথক্তা হায়খ্রিবা ফওবা খুদম ময়াম অদুদি চহি মপুং ফারবা নুপা নুপী অমনা মৈথু নিয়ম নাইনা থরুরবদা তপনা তপনা উৎলকপা মত্তং ঙাক্তনি, চহি য়ামদ্রিবা অঙাংনা মৈথু অসি হেনদুনা চাং নাইনা থরুরবদি ফওবা খুদমশিং অসি খুদক খুৎত্তা উৎলকুনা মশা অদু থুনা মাংহল্লকই। ডাক্তার ওজা শর্ম্ম তাকপিবা গুরু অদুগা লৈবাক রায়েন্দ্র খৌদারিবা লৌশিং শিংবা অওম অথৌ পুম্নমক্না নহানা মৈথু থকপা কওে হাক্তগী রানরবা পোৎ অমনি। মৈথু থকপা নহা অদু মশা শোল্লি, বুদ্ধি লৌশিং

ফকচিল্লি, মরমচৎ নাইরক্তে ময়াম্না শিংই, গুদ্ধি লৌশিং লৈ ; মরমচেৎ ফজে, মশা মউফৈ কল্লি ; মরু খিংই হায়না থাগৎনরম্বা কনাগুম্বা চহি য়ামদ্রিবা ফুল তম্বা অঙাং অমনা মৈথু থকপা তম্লক্তুনা মাদুদা হৈনখিদুনা মথং মথং চৎথরকলবদি মতম থরগী মনুং দা মাগী হান্নগী মগুন পুম্নমক অদু মাংখিদুনা মযুদ্ধি ফকচিলবা মরামনা থাজ-দবা, মিনম্বা বা ঙাংবা হুরানবা ঠগঠগ তৌগনবা মশা শোনবা নাগনবা অঙাং অমা ওইরকই। নহা ওইবা অঙাংবু থেংনখ্রবদি মৈথু থকপা অসিনা থাদোকপা লৈখিদ্রে। অঙাংগী অয়াম্বা ফওবা লমচেৎ অসিদি মৈথু থকপা অমস্থং মাদু ফংননবা লাকনরকপ-দগী পোক লকপনা অয়াম্বনি। অঙাংগী অফবা হান্না চেঙ্গরম্বা মগুন পুম্নমক তপ্না তপ্না মাংহল্লকই। অয়াম্বা পাখংনা হুরান চিনথিগী দমক কোর্ট য়োনরকপা অসি নহা ওইরিঙৈদগী হিদাক মৈথু থকপা তমখৎলক্তুনা হৈনরক্লবা মীতাদদা থোকপনা নমই। খরা অহল ওইরবা হায়বদি মীওই শুরবা নুপা নুপীনা মৈথু থক্লবস্থ হকচাং শোনবা শুদ্ধি লৌশিং মাংবা হায়বা অসিমদি শোইবা লৈত্রে। ইউনিভারসিটিগী রেকোর্ড য়েংলরক পদস্থ হিদাক চুরুট থকপা মীনা মকোক থংবা পংনা উদে।

শানবা স্পোর্টনচিংবদস্থ থোইবা উদে। হিদাক য়ামনা থকপা মীনা খবাকী লাইনা হায়বদি লোকনা নাগল্লি হায়বশিদি শোইদ্রবনি। মৈথু থকপা হৈনগ্রবা মীতম্মি মথং মথং অতৈ নিশা চাবা তমলক্তুনা য়ু গঞ্জা অফিংচাবা ফাওবা হায়থরকই।

নুপীনা মৈথু থকপা

নুপানা মৈথু থকলগা ফওবা থোকপা অদুদগী নুপীনা থকপনা হেন্না য়ামনা থোকই। মরমদি নুপী মশা ফরগতদা পোকলকইবা মচা মশু অদু মশা ফৈ। ডাক্তর অপুম্বনা য়ানৈ ; চুরুট বেরি থকপা নুপীনা পোকপা অঙাং অসি নাগল্লি ; মৈথু থকপা মমা ওইররদি অঙাং অদুনা মমাগী পুকনুংদা লৈরিঙৈদা অঙাং অদুবু কোই-শিন্দুনা থমইবা ঈশিং অদুদা হিদাক মনাগী হু নিকোটিন হায়বা অদু য়াওই। হু অদুনা অঙাং অদুবু শোলহল্লে, অদুনা পোকলক্লবা মতমদা অঙাং অদু তাব হেক মশা কলউ হায়বা য়াদে ; অদুগী মথক্তা মনা চারগা চাউজগদৌরিবা মমাগী মখোম অদুদস্থ নিকোটিন হায়বা হু অসি য়াওরি। অসিগুম্না পোকপা অঙাং জাৎ অসি চামগী কলুংবা হমফুদি পোকপা মতুং চহি অনি শুদ্রি ঙৈগী মমাংদা শিবনা নমই। মশা ফনৈ, [illegible] মশা মউ কনবা, শুদ্ধি লোশিং চাওবা মচা পোকগে হায়রবদি চহি য়াম[illegible] খুদিংমকনা মৈথু থকপশি থাদোকপনা চুমই। হৌজিক্কী মতমদা প্রধান [illegible] নরে মৈথু য়াম্না থকপা নুপীদি মচা পোক্তে, শুংই। থরোখীদা লা[illegible] (কেন্সার) হায়বা অনাবদু পককল্লি।

মৈথু থকপা অদুগা থাম্বোম্বীদা লাইরেলশজিক পকপা

আমেরিকান কেন্সার সোসাইটীনা লমচিংলগা এক্সপার্ট খরনা চহি ৫০ দগী ৭০ কাবগী মীতা ১,৮৭,০০০ খক্তী হারী লৌখি। মীতাশিং অসিদা মৈথু ইথকথক্তা, চুরুপ পাইপ, নত্রগা হিদাক মনা কোনবা চুরুপ অচোবা থকপা কাংবু অদুগা মৈথু জাৎ খুদিংমক থকপা কাংলুপ য়াওই। থা ১৮ কুপনা খিরবা মতুংদা কাংলুপ কাংলুপ খাইদোক্তুনা য়েংলকপদা মী ৪৮৫৪ শি।

মৈথু থক্তবগী মরক্তা শিবনা মৈথু থকপদগী শরুক অমা মখাই হনথৈ। থম্বোম্বী মনুংদা লাইরেল শজিক থুংদুনা শিবনা মৈথু থকপনা থক্তবদগী শরুক ৫ হেল্লি।

নহা মখোং কারকপগী মনুংদা থম্বোম্বীদা লাইরেল শজিক থুংগনবগী মচাং অসি ৫০ দা ১ নি। মী অদুনা মৈথু ইথকমক থক্তুবদি মচাং অসি ১৭০।১৯০ দা ১ ওই। চাং নাইনা নোংমদা উপু অমা নত্রগা মাদুদগী হেন্না থক্লবদি মচাং অসি ১৫ ২০ দা ১ ওইবে। মচাং অসি অকিবা ফংনা হেনগৎলক্কদবা মল্লি।

কাংলুপ কাংলুপ খাইদোক্তুনা য়েংবা অহানবা চহিগী মতুংদা অনিশুবা চহিদসু অমুক য়েংই। মাদুদসু থম্বোম্বীদা লাইরেল শজিক থুংবগা চুরুপনচিংবা মৈথু থকপপা মরি লৈনরে হায়বশি নিংখিজনা উজরে। চহি অনি অদুগী মরক্তা মৈথু থক্তবা মী ৩২,৪৬০ গী মরক্তা মী অনিতা লাইনা অদু পকখি। মচাংদি ১,০০,০০০ দা ৪.৯ নি। চাং নাইনা অমসুং মরুক মরক্তা চুরুপ থকপা মী ১০৭,৯৭৮ গী মনুংদা লাইনা অসিনা শিবনা মী ১৫২ নি; মচাংগী ১০০,০০০ দা ১৪৫ নি, মাসিগী অর্থদি মৈথু থকপনা থক্তবদগী লাইনা অসিনা শিবা হেনগৎপশি শরুক ২৯ নি। পাইপতা হাপ্পুনা মৈথু থকপা মীনা মৈথু থক্তবদগী শরুক তরা হেন্না লাইনা অসিনা শি।

হৌজিক হাফম অমনা চহি ফনা কুইনা চাংলাইনা মৈথু থক্লবা মীঅমনা মৈথু থকপদু থাদোক্লগা কানুবা ফংখিগদ্রা? কানুগনি। মী খরা মতম কুইনা মৈথু থক্লবা অদু মথক্তী পরীক্ষা অসি তৌরমদাইগী মমাংদা থাদোকখি। মৈথু থাদোকদ্রি-ঙৈদা শিবগী মচাং লৈরম্বশি, মৈথু থক্তবদগী শরুক ১৯ হেল্লমই; মৈথু থাদোক্লবা মতুংদা লৈরবনা তাংখাইদা হত্বরে।

মাসিগী নিয়মদা ব্রিটিশগী মাইবা লিশিং হুম্ফুনা পরীক্ষা তৌরকপদসু মাসিগী মানুনা অদুমক মতাখি।

মৈথু থকপা করম থাদোক্কদবগে?

মৈথু থক থকত্রিবা মীনা কদোনুংদসু থকপা হৈনবা হোৎনরোই দবনি। মী অরাম্বনা ঙমও হায়বা খংনা খংনা থাদোকপা ঙমদ্রে অদুম্ব পুনশি অসি কংদনা

নুংঙাইনা নাদয়েক্তনা মতম লেনগে হায়না নিংলবদি মৈথু থকপা তোকফম থোকই। নোংম নোংমগী খরা খরা থকপা হম্বহল্লগা মমৈদা থাদোক্তে হায়না হোৎনবশি অরেম্বনি, হেক থাদোকগে হায়না নিংদুনা থাদোক গদবনি। পুকচেন কনবা থরেপ্পা উৎলকতদা তোকপা ঙমগনি। য়ু থকপা তোকপা উপাই মথক্কী লমাইদা পিখিবদু শিজন্নবদা থোকফম অসিদমু কান্নগনি। হকচাং ফনবা শাজেন তৌদুনা হমাং কাইনা থোকহনবশি য়াম্না কান্নে। হমাংগা লোইননা হিদাক মৈথুগী হু অদু হকচাংদগী মপান থোকহনখি।



পান্দুপ ১৪ শুবা

হকচাং কলহনবা অমস্থং ফনহবা চিঞ্জাক

অহিংবা জীব খুদিংমক্কী হিংনবগী দমক চিঞ্জাক হায়বশি চংই। হকচাং চাওখৎনবগী পাঙ্গল অমস্থং শক্তি ফংনবগী হকচাংগী ইন্দ্রিয় খুদিংমক্কী মথৌ মথৌ পাংথোক্নবগী অদুগা ইন্দ্রিয়শিংনা শিজন্নবা কান্নব্রবা মচাকশিং অদু লৌথোক্লগা অনৌবা মচাকনা অমুক শিল্লনবগী দমক চিঞ্জাক অসি ঈশিং, শাঙাগী জাৎ (প্রোটেইন) মনা মশিং চেংগী জাৎ (কার্বোহাইড্রেড) মহাওগী জাৎ (ফেট) ভিটামিনস অমস্থং খোংদগী থোকপা পোৎ হায়বদি থুম্নচিংবা হায়না খাইদোকই।

ঈশিং অমস্থং থুমগী কাংলুপ অসি নওনা জীবগী চিঞ্জাক্কী মথক্তা হায়খ্রিবা তোঙান তোঙানবা পোৎময়াম অসি লৈবাক্তগী হৌরকপা পাম্বীদগী ফংনৈ। পাম্বীনা নুমিৎদগী শক্তি নুংশিত্তগী অক্সিজেন কার্বোডাইওক্সাইড নাইট্রোজেন হায়বা মনিল (গ্যাস) অহুম অসি অদুগা লৈবাক্তগী ঈশিং অমস্থং থুমগী জাৎ অসি লৌদুনা মশা মশাদা কার্বোহাইড্রেড, মহাও, প্রোটেইন, ভিটামিনস অসি শেমই; মাদু জীবনা মচিঞ্জাক ওইনা শিজন্নরক্তুনা মশা মশা য়োক্তুনা মপুন্সি লৌনৈ।

ধর্মগী লাইরিক পুম্নমক্তা হায়রমইবা জীববু থেম্বিরকইবা মপু অদুনা মীওইবশি শেম্লগা চিঞ্জাকনা, উহৈ বাহৈ, মরু মরাং মনা মশিং অদুগা মকুনা য়োম্বা মুবী লৈবাকহরাই অসিনা চিংবা চাও হায়না তাকপি হায়বশি থৌদোক্না অচুম্বা ওইনা উহল্লি।

মপু ইবুংঙো অদুনা জীব শেম্লবা মতুংদা জীবগী মশাদা হিংলিঙৈদা চংগদৌরিবা পোৎচংশিং অদু মচিঙ্গাক ওইনা শিজন্নরগদৌরিবা পোৎশিং অদুনা হাপ্লিদুনা থম্বিরম্বনি।

কার্বোহাইড্রেড হায়বা পোৎজাৎ অসিনা হকচাংদা মৈশা অমসুং থবক ইংখাং তৌনিংনবা মরুখিংবা হায়বা মগুন অদু পোকহল্লি। হায়রিবা পোৎ শক অসি উহৈ রাহৈদা অদুগা মনা মশিংদা মরাং কাইনা য়াওই। চেং, আলু, চিনি, গেহুনচিংবা অসি কার্বোহাইড্রেডকী জাৎনি।

মহাও (থাও, ঘি, চবিট) অসিনসু হকচাংদা মৈশা অমসুং মরু খিংহনবগী পাঙ্গন অসি পি। মহাও অসি জীবদগী ফংই অদুগা মনা মশিংগী জাৎ পাম্বিদগী ফংই। মাখন, শঙ্গোম মপাল, য়েরুম মহাও (চবিট) অসি মহাওগী জাৎনি। পোৎলম শিং অসি জীবদগী ফংবনি। যুবী থাও অলিভ অইল লশিং মরুগী থাও হঙ্গম থাও অদুগা নুং হরাই মরুগী থাও অসি মহাওগী জাৎ ঙাক্তনি। মখোই অসিনা পাম্বীদগী ফংই।

শাঙাগী জাৎ হায়বদি প্রোটেইন অসিনা হকচাংদা থবক তৌনিংবগী পাঙ্গন থরদি পি অদুনু চিঙ্গাক জাৎ অসিগী অকনবা মখোদি হিংলিবা জীব অমগী মশা অদু াহংলিঙৈগী মনুংদা শিজন শিজনুখিবা শরুক অদু অনৌবা হাপচিন্নু দুনা শেমগৎপনি। মতম থক্তিক্তা ফাওবা মাংহন্দনা জীবগী মশা অসি চপচানা মচাং কাইহন্দনা হন্দুদনা থমই। জীবগী চিঙ্গাক জাৎ খুদিংমক্তা পোৎশক খবা খরা য়াওবা য়েংনৈ অদুবু থাঙ্গে- শেংবা হায়রবদি শা, ঙা য়েরুম শঙ্গোম য়ুবী, লৈবাক হরাইগী জাৎ অসিদনা মপুং ফনা য়াওই। খুৎনা গুবদা গুবা মচাং চেং গেহু মঙ্গন হরাই নুংহরাই, হরাই উবিগী জাৎ শঙ্গোম অফবা অসিনচিংবদসু পোৎ অসি য়ামনা য়াওই।

খোংদগী থোকপা থুমগী জাৎ অসিনা জীবগী হকচাংদা চিঙ্গাক ওইনা চংখ্রগা হোম হোম চাওখৎহল্লি অদুগা ইন্দ্রিয়বু শারিবা অপিকপা শরুক সেল অসি থবক ইংখা তৌবদা অশোক অনা লৈবদু শেমজিল্লই হায়বদি মেবামত তৌরুই হিংলিবা হকচাংদা চিঙ্গাক জাৎ য়াওদবা য়াদে। মনা মশিং অমসুং উহৈ রাহৈদা পোৎশিং য়ামনা য়াওই। হকচাংদা য়াওবা থুম অসি কেলসিয়ম অমসুং ফসফরসনা অয়ামনি। অতৈ থমগী মচাংদগী মখোই অনি অসিগী মচাংনা য়াগ্না হেল্লি। অঙাংনা অহনদগী থুম জাৎ অসিগী মচাং অসি শরুক অনি হেন্না চংই। য়েরুম শঙ্গোম অফবা মনা মশিং অদুগা শঙ্গোমদা খোংদগী থোকপাথুম জাৎ অসি য়াওই। চিঙ্গাক্তা য়োৎগী শরুক য়াওদবা য়াদে। অশংবা মনা শাংনা পুংনা পানবা মনা মশিংগী জাৎ, আঙ্গুর, দ্রাক্ষা, লফোই, ফিরাক, য়েরুম চিনি অঙাংবনচিংবা পোৎতা য়োৎ য়াওই।

হিংলিবা হকচাং অমবু চাং অমদা থম্বা অসি ভিটামিনগী মখৌনি। চিঙ্গাক্তা হেক্কপা ঙাইরিবা উহৈ অমসুং মনামশিং সিরিএলস হায়বদি গুবন্দা গুবা চমাংচেং

অমসুং য়াম হবাই থরাক, নুংহবাই, উজি, পিথোংজংজাই, শঙোম অকবা নিংথিজনা য়াওরবদি হায়রিবা ভিটামিন অসি মরাং কাইনা য়াওরে হায়না লৌনৈ।

ঈশিং অসি চিঞ্জাক নত্তে অদুবু চিঞ্জাক্তা য়াওদবা য়াদে। মরমদি ঈশিংনা চাথ্রিবা চিঞ্জাক অদু ইন্দ্রিয় শিংদা লৌশিনহনবদা অদুগা অরেম্বা ফত্তবা শিজন্নদ্রবা চিঞ্জাক অদু হকচাংদগী মপান্দা পুথোকলকপদা মতেং পি।

ঈশিং য়াওদ্রবদি থবক অসি পাংথোকপা ঙমদে। মী অমনা নত্রগা জীব অমনা নোংমদা ঈশিং কয়া য়াম্না থকপা হৌনবগে হায়বশি মশাগী চহি মতাং, থবক মশু অদুগা ধাতুগী মথক্তা ইল্লে। প্রমানবু কলেন থাদা ঈশিং য়ামনা থকই ; নিংথমথাদা খজিক্তা মথকই। চাক চাবিঙৈদবু ওইরবসু নত্রগা মবক্তা ওইববসু ঈশিং মরাং কাইনা থকপশি অভ্যাস তৌগদবা ওই।

মথক্তা নৈনখ্রবা অসিদগী ঐখোইনা খংলে। মী অমগী চিঞ্জাক অসিদা মচাং চানা অফবা হেকপদা ঙাইবিবা উহৈ বাহৈ, মনামশিং চাক নত্রগা তল অদুগা যুবী, লৈবাক হবাই, বাদামনচিংবা জাৎকী পোৎ (নট) অসি ওকনবা য়াওদবা য়াদে।

মাসিগী জাৎগী চিঞ্জাক অসিবু মনামশিংনা ওইবা চিঞ্জাক (ভেজেটেবল ডাইট) হায়রগা খংলে। মাসিদা যেরুম অমসুং শঙোম য়াওনা চারবদি চিঞ্জাক্তা চংইবা পোৎচং ময়াম অদু হাইফেৎ শুরে, অরাৎ অপা মেনখৎনবা থোইনা থোইনা রাদ্রে। শঙোম অসি অথোইবা চিঞ্জাক অমনি, মাসিদা থুম জাৎ, জাৎ ভিটামিন, প্রোটেইন, মহাও (চর্বি) কার্বোহাইড্রেড য়াওই। অদুনা লৈবাক অমা কয়া নুং ঙাইবগে হায়বদা মনাংঙৈদগী হৌনা হায়নবকইবা লৈবাক অদুদা শঙোম অমসুং খোইহিনা ঈশিং ওইনা চেল্লি হায়বা অসিনা।

শা চাবা

পম্পুপ অসিগী অহানবা শরুক্তা জীবগী অয়াম্বা চিঞ্জাক্তি পাখীগী জাৎনি হায়না হায়খরে। পাখীগী জাৎকী চিঞ্জাক অসি চারগা জীবগী মশাগী তোংনচিংবা অসি চাওরকইবনি। শা চাবা জীবন চুমত্রিং ওইন., পাখী চারুদ্রবসু কোইনা চডুন. পাখীগী জাৎকী চিঞ্জাক ওইন. শিজিন্নরিবা শরুক অদুদগী থোরকপা শাগী মশা অদুনা শিজন্ন-দ্রবা পোৎ খরদিয়াওই।

শাদা পকপা অনাবা

অখংবা অমনা হাররি — মীওইবনা চিঞ্জাক ওইন. শিজন্নরিবা জীব কয়া মরম অসিনা হিংনিঙাইগী মতমদা করি করিগুম্বা কান্দা মশাদা অনাবা খরা পকএকআকায় উয়বদি তুক্তচদুনা তিনশিওবা নত্রগা ওনিংদবা তৌরোই।

চিঙ্কাক ওইনা শিজন্নরিবা জীব হায়বদি, য়েল, ঙানু ঙা অদিনচিংবদা পকইবা অনাবা অসিস্থ নুমিৎ খুদিংগী হেনগৎলকলি য়ামনা তোইনা পকপা অনাবদি—বক্সার, লাইরেলশজিক ঘি জাৎ জাৎ, পুক্তা লৈবা অশাংবা তলগী জাৎ অদুগা বেঙস ভিজিজ হায়বদি—মেলেরিয়া গুম্বা লাইহৌ জাৎ অসিনি অনাবশিং অসি শোক্লরবদগী নত্রগা অনাবা পকপা মশা অদু নিংথিজনা থোংদনা চাক্সরবদি মীওইবগী মশাদা চংলক্লনা নারকই। অনাবশিং অসি পকপা যনদগী গুম্বা মখোম থকপা অমসুং অনাবশিং অসি পকপা ঙানু, খুনু, অমসুং য়েলনা কোকপা য়েক্সম চাক্সবগস্থ মরাইবক থিবা মী কয়া কয়া নানৈ।

প্রোটেইন য়াম্না চামল্লবদি হকচাংগী ইন্দ্রিয় ময়েং তাদুনা পিকশিল্লক পা অনাবা কয়া মরুম থোরকই

যুগ অসিদা কুমলাইনাগী জাৎ অমসুং ইন্দ্রিয় ময়েং তাদুনা পিকশিল্লকপা অনাবশি হেনগৎলকপা উনরি। অসি গুম্বা অনাবশি কিডনি, ফিরাক, হার্ট অমসুং খোপকী সেল কোবা অপিক অপিকপা পোৎশিং অদু ময়েং তাদুনা পিশিল্লকপদগী থোকপনি। প্রোটেইন য়াম্না চামলদুনা পোকপা অনাব শিনা চহি য়ামলবা অহনদদি য়ামনা থিনা শোকই।

কিডনি নাবা হার্টতা নাবা এপোপ্লেকসি লোইরে ঈগী উতোং থাগৎপা অসি শা ঙা চাবা অমসুং মাদুদগী য়াওরকপা প্রোটেইন জাৎকী চিঙ্কাক অদু হেনমন্দবননি।

লাইরেল শজিক্কা শা চাবগা মরিলৈনবা

ডাক্তাব বকলিনা ইবা লাইরিক "Cancer, Its Cause and Treatment," হাযবা অদুদা পিবিবা স্টেটেস্তিক অদু পারবদি লাইরেল শজিক কোবা অনাবশি চাখ্রিবা চিঙ্কাক অদুগা য়ামনা মবি লৈনবা মতৌ মল্লি। লাইরিক লেংবা অসিনা হায়রি চহি যাংখৈনুক করিগুম্বা মতম অমদা ইংলণ্ডদা শা চাবশি হৌজিক চৎলিবা অসিদগী শরুক অনিবোম হেন্না চানখি, মতম অদুদা দেশ অসিদা লাইরেল শজিকনা নাবশি হৌজিকী মচাংদগী শরুক মরিরোম হেন্খি। মতম অদুদা মী অমমমনা চহিদা শা অসি পাউণ্ড ১৩০ বোম চাখি। আয়র্লেণ্ডদদি মী অমনা পাউণ্ড ৪০ দগী তানা চাই; অদুগা লাইনা অসিনা শিবস্থ মশিং য়ামনা হন্থে। ইটালিনা হায়খ্রিবা মচাং অসিদগী অমুক হন্থনা চাই। অনাবা মশিংস্থ অমুক হন্থবা হেল্লি। মনা মশিংতনা নম্না চিঙ্কাক ওইনা শিজন্নবা মীগী মরক্তা অনাবা জাৎ অসি য়ামনা লৈতে। চাক তুমহনবগী থবক তৌরিবা ইন্দ্রিয়শিংদা লাইরেল শজিক থুংলকপশি চাখ্রিবা চিঙ্কাক অদুগা মরি য়ামনা লৈনরে হায়রশি উৎলি।

শা চাবগা খাংবা কনবগা মরি লৈনবা

শা চাবা অসি অদুপ য়ামনা খাংবা কনদে। মসি প্রমান তৌদুনা খংনরে। অমেরিকাগী ইউনাইটেড স্টেটকী ডাঃ ইরভিং ফিশারনা তৌখি। মহাকনা শা চাবা হকচাং শাজেন তৌবা মী খরা খল্লোক্তুনা পাম্বোম তিংথোক তিংশিন অদুগা কপলাক ফমদোক ফমজিন তৌহনদুনা য়েংবদা শা চাদবনা অচাবদগী শরুক অনি হেল্লা খাংবা ঙমখি।

শা য়াম্না চারম্বা মী অসিনা শা হম্বনা চারকলবদি মশা অদু শোম্বরকপা ওইনা থল্লকই ; শক্তি রাংপা মতং উৎলকই মাশি অহানবদদি শা অদুনা ঈদা লাইহৌ হৌবগুম্ব অদুগা নার্ভতনা পাপংপগুম পোকহল্লম্বদু চিঙ্গাক্তা শা রাংপা মরমনা তৌরমইবা থৌদো অদু রাংনা হম্বনা উৎলকপননি মতম খরা হৈনহনদুনা মনা মশিংতনা চারকলবদি ন্যুং ঙাইতবা অপুম্বদু লৈরক্তে।

মবম পুম্নমক অসিদগী ঐখোইনা খংলে, শা তোইনঃ চাবশি খুদোং খিবা লৈ। শা য়াওদনা চিঙ্গাক্তা য়াওবা হৌনবা মচাক পুম্নমক অদু শুনা ফংবা য়াবা মনা মশিং শঙ্গোম থাও ঘি য়াওনা, য়ানুবা চিঙ্গাক অসিনা হকচাংদা কানুবা হেল্লি। সার রবার্ট মেককেবিসন্না মাদ্রাসদা লেকচার পিবা কান্দা হায়রমই—চপচাবা চিঙ্গাক্তি শঙ্গোম না শাবা নত্রগা শঙ্গোমদগী থোকপা পোৎ, যব, গেহু নত্রগা চেং মনা মপানবা অশংবা মনা মশিং অদুগা উইহৈ অমুনবা অসিনি।

চিঙ্গাক থোং থাকপা

চিঙ্গাক অসি চাদ্রিঙৈদা থোংশদবনি। থোংবনা খৌরম অহুম পাং থোকই ; (১) চিঙ্গাক অদুদা য়াওরমইবা তিংকাং অনা অয়েকী মহিক মতা অপুম্বা শিন্ন (২) থোংলগা চিঙ্গাকশিং অদু থুনা তুম্বা ঙমই, চেং য়াম, গেহু, হবাই, উরি, অশিন চিংবা অসি থোংদ্রবদি তুমহনবা ঙমদে, (৩) থোংলগা চিঙ্গাক অসি হাওনা হেল্লি। থোংদ্রবদি চেং, গেহু, চুগচাক, হবাই অসি মহাও লৈতে। থোং থাকপা অসি মওং জাৎ অহুমদা পাংথোকপা য়াই। মাদুদি (১) ফুৎপা, শৌহনবা (২) য়াইবা অদুগা (৩) খি থাওদা তাওবা অসিনি।

তাওবা অসি কয়া কানুদে। থুবদি থুই হায়বনু মথোং অসিনা ওইহল্লকপা চিঙ্গাক অসিনা চিঙ্গাক তুমহনবগী থবক তৌরিবা জীবগী ইন্দ্রিয় অসি কংহল্লে, মরম অদুনা মতম চংনা হোৎনদুনা মথোং অতে তৌবনা ফৈ। অতাওবা চিঙ্গাক অসি মথক্তা কু য়োমগুম্বা অমা খি থাও অদুনা থোকহল্লকই অদুনা থাও তৈবগা চপমান্নরে। অসি গুম্বা চিঙ্গাক অসি চাকখাওনা তুমহনবদা খরা রারে। অদুনা চিঙ্গাক জাৎ অসি কইনা শাংনা চারকলবদি চাক তুমদবা হায়বা অনানা অদু পোকলকই।

চহি মতাং মতাংগী মতুংইন্না মীওইবা অমনা নোংমদা চাগদবা চিন্নাক।

চহি	কেলোরি	মশা নুংগা শাউগী অমাংগী বকতি মাপুন চংবা প্রোটেইন	কেলসিয়াম গ্রাম	ফোসফোরস গ্রাম	লোং মিলিগ্রাম	ভিটামিন এ ইউনিট অমা	ভিটামিন বি ইউনিট অমা	ভিটামিন সি মিলিগ্রাম	ভিটামিন ডি ইউনিট অমা
চহি ১ গী মথা	৫00দগী ১,000	১.0দগী ১.৫	১.0	১.0	৩দগী৬	৬,000দগী ১0,000	৮0	৪0দগী ৫0	৮00দগী ১,২00
" ১-২	১,000দগী ১,২00	১.0দগী ১.৫	১.0	১.0	৬দগী৭	৬,000দগী ১0,000	২00দগী ৩00	৪0দগী ৫0	৮00
" ৩-৫	১,000দগী ১,৫00	১.0দগী ১.৫	১.0	১.0	৬দগী৮	৬,000দগী ১0,000	২২0দগী ৬00	৪0দগী ৫0	৩00দগী ৪00
" ৬-৯ " ১0-১৩	১,৫00 ২,১00দগী	১.0দগী ১.৩	১.0	১.0- ১.১	৭দগী১২	৬,000দগী ১0,000	৩00দগী ৬00	৪0দগী ৮0	৩00দগী ৪00
নুপা নুপী	২,৫00 ৩,৩00 ১,৮00- ৩,000	0.৭দগী ১.0	১.0	১.0- ১.৫	১0-১৫	৮,000দগী ১0,000	৪00দগী ৬00	৪0দগী ৮0	৩00দগী ৬৭৫
১৪-১৮ নুপা নুপী	২,৬00- ২,৪00- ৪,000 ২,৮00	0.৭দগী ১.0	১.0- ১.৫	১.0- ১.৮	১২-২0	৮,000দগী ১0,000	৪00দগী ৮00	৪0দগী ৮0	৩00দগী ৬৭৫
মপুং ফববা	২,000 ৩,000	0.৫	0.৬৮	১.৩	১২-১৫	৩,000 ৮,000	৩00দগী ৬00	৪0দগী ৮0	

মথক্তা উৎথ্রিবা ভিটামিনগী মচাং অসি য়াম্না লোইনিংবা অমসুং মচাং ওইনা লোইনিংবা মীওই কাংলুপ অনিমক্তীমক ওইনা লৌবা য়াগনি, অয়াবা থোঁদোক্তা ভিটামিন য়াৎপগী থুদম উৎনরুবদি ভিটামিন মচাং থন্না হেনগৎহন্নুগা হেক মওইগনি। থল (লুমগী) মচাং পিরিবশি মেট্রিক সিষ্টেমগী ইউনিটনি। মরমদি হৌজিক্তী মতমদা বৈজ্ঞানিকী য়াকোংদা অকস্নুং লাইরিক লাইবদা মাসিগী নিয়ম অসিতা মশিজিন্নরে। য়োং অমসুং ভিটামিনগী টেবলদা মিলিগ্রাম শিজন্নরি' মরমদি অতৈদা শিজন্নরবদি ডেসিমেল মাথনা চংগদৌরি। মিলিগ্রাম ১000 না গ্রাম অমা শাই গ্রাম ২৪ না আউন্স অমনি।

ভিটামিন সিদি ওগ্রিঙৈদা য়াম্না শেংনা আবোৎপা লোথোকদবনি। মাদুগী নিয়ম অদু তৌরগা য়াম্নবদি। ময়ামন তৌবা কাংযুনদি ভিটামিন সি অসি এসক্রোবিক এসিড নত্রগা সেভিটেমিক এসিড হায়না মনিং থোল্লি। মমাংঙৈগী লাইরিকদি ভিটামিনগী মচাং অসি ইন্টরনেশনেল ইউভিটতা পিখ্রে। পৃথীবীগী মকম অয়াম্বা সাইন্টিষ্টশিংনা ভিটামিন অসি অমুক হেন্না শেংদোকনবা অদুগা অনৌবা ভিটামিন পুথোক্লবা কন্না লাক্লরি। মতম অদুদদি ইউনিট হায়না হিরিবশিগী মহক্তা চপচাবা থল (ওজন) অদু উৎপা ঙম্লগনি অদুনা পুংথু থুনা থবক অসি পাংথোকনি হায়বদি থাজবে।

চাকথুম লৈরং

হকচাং ফবা ফওবশি চিঙ্গাক থোংবদস্মু লৈ চাকথুম নিংথিজনা য়েংশিন্নবা য়াদে। য়ুমগী মনুংদা খবাইদগী হেন্না নানবা কা অমদা চাকথুম ওইগদবনি। নুমিৎ মঙান মরাং কাইনা চংবা য়ানবা মিহুৎথোং মফম চানা পানগদবনি। লৈমাই ফকলাং শিনিং তরু তহেন্না থমফম থোকই। খুজাম অমোৎপা মকুপ মতাই হৈজিন্নবা মথুম কুপ্পা বালটি থমগদবনি। অমোৎপা মকুপ মতা পুম্নমক অসি লৈমাইদা নাকনদা, চংফমদা অদুগা মফম চাদবা নমদা পংহন হুনদোকফদে। অদু তৌরবদি তুমিৎকাং হয়িং ইল্লি অমস্মুং মরুম কোকশিল্লি।

পোৎচে অদুগা কোললিক থম্নবা য়োৎকী জালিনা পুমখা খাবা থোং পানবা উপু মচা অমা লৈফম থোকই। মাদুগী মনুংদা থমলবদি হয়িং ইন্দে (নকসা য়েংউ)। উচি, উতিল, হয়িং খরমি অসি য়ামনা মোৎলি, মখোংদা অমস্মুং মশাদা ছ চেনবা পোং য়াওই। মখোইনা চিঙ্গাক তোংলগা মখি ময়ুং ফাইজিল্লি। হয়িংনা খি চাই হায়বশি উনরবা ঙাক্তনি। মখোংদা খি তৈরগা টিঙ্কক্তা তোংলবদি চিঙ্গাক অদুস্মু খি তৈরে। মরম অসিনা জীবশিং অসিনা শোকপা ঙমলোইদোবা মফমদা পোৎচৈশিং থমফম থোকই।

চাবা

মপা, মমা, অঙাং নুপী পুম্নমক মতম অমতদা মেজ অমগী অকোইবদা ফমদুনা নুংঙাইবা য়ারি য়াতা শান্নদুনা পুকনিং হারাওনা পুন্নপ চামিন্নগদবনি। পুকনিং তপখনা অমস্মুং হারাওনা চারবদি হাওই অদুগা তুম্বদস্মু মতম চংদে খুই। তপ্না তপ্না চাবা অদুগা গুন্না য়াদা শাইবা অসি হৈনবা হোৎনফম থোকই। নোংমদা অনিরক চাগে, অহুম চাগে লেপথোক্তদবনি। লেপইবা নিয়ম অদু পুনশি চুপ্পা ইম্বা ঙম্না হোৎনফমথোকই। মতমস্মু চপচাহনগদবনি; নোংমা ঙনবা নোংম পেংবা তৌফদে। নুংদাং চাবা চাক্তি য়ানফদে, পুং ৭ তাদ্রিঙৈদা চাবনা ফৈ। অহিংদদি চাক তুমহল্লিবা ইন্দ্রিয়শিং অসিস্মু নুংথিন চুপ্পা মতৌ তোবা মরমনা য়াই অদুনা পোৎথাকম থোকই। নুংদাংদা খেন্না চাক য়াম্না চাশিনবা অদুগা চাবা চেক লোইবগা ফমথুং চংদুনা তুম্বা অসিদগী চাক তুমবিদবনা চিংবা অনাবা কয়া কয়া পোকলকই। মপুং ফারবা মী থুদিংমক অদুগা চহি ৭ শুরবা অঙাং ফাওবা নোংমদা অহয়ুক চাবদগী হেনবা য়াদে। মরক্তা করিস্মু চাদবনা চুমই।



পন্দুপ তরা মঙা শুবা

নাবগী মরম

মীওইবগী হৱাইদগী হেন্না অকনবা য়েক্লবা ওইরবশি য়াম্না পিকখ্রবা মিৎনা উবা ফংদবা অহিংবা জীব মচা মচা ময়াম অদুনি। মিৎনা উবনিনা কৈ অমা খুল্লক্তা চংলকলে হায়রবদি মী পুম্নমক মিপাই খিদুনা তপথনা লৈবা ঙম্মদে। নোংমৈ লৈবনা নোংমৈ পুখোক, তা লৈবনা তা পাই, থাং লৈবনা থাং লৌ তৌদুনা কৈ অদু হাৎনবা হোৎহে; হাৎপা ঙমদ্রগা তাম্থোকনবা তোই; অদুগা অশোন অনা অঙাং নুপী খুৎলাই পায়দবশিংনা য়ুম মনুংদা খোং লোনশিন্দুনা লৈনৈ। কৈ নওবা কৈদগী হেন্না শাথিবা য়েকবা য়াম্না মশিংথিবা ঙমদবমখৈ খুল্লক লৈরক্তা লৈরে হায়বশি উরে। কে অমনা হাৎলে হায়বদা মী ১।২ দগী হেন্দে; অদুগা অতৈ য়েকনবশিং অদুদি চংখোক-খিবা হায়বস্থ লৈদ্রে লৈশিন্দুনা লৈরে; খুঙ্গং অমদা শিরিবশি চামগী মনুংদা মরিফু তরা নিপালদি মাখোই অসিনা হাৎপনি। মাখোই অসি হৌজিক্কী মতমদা "জারম" হায়না মমিং খোললে মমিং হেক হায়বদা মী পুম্নমক্না চাওখৎপা লৈবাক্তদি খংনরে।



শাইথিহ্পিংবা কদি মরমগী নাবনো হায়বগী মরমদা শাংখোকনা থিরি

"জারম" অসি করম তোই

লাইরিক অসিগী পল্লুপ অহানবদা অনাবা হায়বা অসি জারমনা পোকহল্লি হায়না উৎখ্রে। মখোই অসি বৈজ্ঞানিক লোন্দা মাইক্রো অর্গেনিজম হায়রঃস্মু খংনৈ। ময়মদি মখোই অসি পিক মনবা মরম্না মাইক্রোস্কোপ কৌবা মন্ত্র অদু য়াওত্রবদি উবা ফংদে। অস্নুপকী মতিক পিকই, জারম লিশিং অমা পুল্লুনা মতুম তাশিল্লগা মাই-ক্রোস্কোপনা য়েংবদা হজার মরুমুক্তা চাওনা উই। মখাগী নম্নশিং মশানা লৈজবা ফীবম অদুগী শরুক লিশিং অমা হেন্না চাওহল্লগা মাদুদা চাওনা উবা মওং অদুনি।

মহিকশিং (জারমশিং) অসি য়াম্না থুনা থুনা মশিং হেনগৎলি, পুবিরা হায়বা অঙ্গগী ফলগা অম্বানি। পাম্বীগী মরু অমা লৈবাক্তা খারগা চাওহন্দুনা মহৈ মরোং অমুক য়ালকপদা মতম চংই অদুগা জারম অমা লুখু লুখু শাবা মফমদা মিনিট ৩০ খরদা অনি থোক্লকই, মিনিট ৩০ অমদা মরি শুরকই অদুদগী পুংখাই অমা লৈরগা নিপল ওই। অস্নুম তৌনা ফিবম কাইদনা খমবিরবদি পুং তরাগী মনুংদা নিযুত ফারকই।

লুখু লুখু শাবা অমসুং চোৎতক চোৎতক তৌবা মফমদা জারমনা লৈজদুনা মশিং হেনগৎপদা য়ামনা খুদোং চাই। অমম্বা লুখু শাবা অদুগা চোৎতক তৌবা মফম অসি জারমগী লৈবাক্তি হায়না খংনগদবা ওই। পাম্বী অমসুং মখোঃ মখুৎ পানবা জীব অসি হিংহনগে হায়রবদি মওাল য়াওদবা য়াদে ; অদুগা জারমদি মওাল চংলগা শি নুংশাদা হিংবা ঙমদে। পাম্বী অমসুং জীব পুমদুনা লৈবা মফমদসু জারম অসি মনিং তৌনা চাও খৎলক্লুনা মশিং হেনগৎলি। অদুনা তাকপম্বু তরু তহেনবা অদুগা মওাল মতিক চানা চংহল্লবতদা জারম পোকপা অমসুং লৈবা ঙমদে।

জারম অসি য়ামনা পিকই, য়ামনা য়াংই অদুগা থুনা থুনা মশিং য়ামখৎলি ; অদুনদি মফম চাবা লমদা চাইথোক্লকপদসু মতম চংদে ; থুই। অদুনা জারম লৈদবা লম তাকপা ফনা লুই। ঐখোইগী চিন, নতোল, উনশানা চিংবা মফমদা জারম য়াওরি। চাপ্রি খকপ্রিবা চিম্রাক অদুদসু লৈ, খকপ্রিবা ঈশিং অদুদসু য়াওই। ইমুংগী লৈমাই ফকলাং, লৈবাক মখক শুমাং থেনো' য়েংখা লুকখা, পুপ্রি শুহা তুরেনচিংবগী ঈশিং অদুগা নুংশিং, অসিদা জারম য়াওরি। শম্না হায়রবদা মফম পুম্নমক্তা জারম থেংনগনি। মী কুংনা তাবা মফম খুদিংমক্তা জারমগী লৈবাক লৈ।

জারম পুম্নমক মীওইবগী মাংনবা তৌবা ঙাক নওে। মাংননবা তৌরিবা কাং-লুপ অদুদি খংদবা য়াদায় অদুগা মখোই অদুনা শোক্তনাবা লৌশিং খংরুম থোকই।

জারম্না করি করম মাহনবগে ?

পুকচৎপা টাইফোইড, ডিপথেরিয়া, যক্ষ্মার, প্লেগ, মাইরোং, খোইমহুম কারলেট ফিবার টাকি. নাইতাবা. অসিনচিংবা অসি জারম চংখিবদগী নাম্বকপনি। মখোইনা

জীবগী মশাদা চ'খ্রগা মশিং য়ামখৎলক্লুনা চাওখৎলকই অদুদগী হ জাৎ জাৎ পোকলকই। হ অদুনা লাইহৌ পিরকই, কোক চিকই, য়েকই, থিল্লি, হকচাং ওমদে, মিহুল, শোর কাইরক্লুনা মথং চৎথরকই।

নাহনবা ওয়বা জারম অসি কদাইদগী লাকপগে?

জারমশি, অসি ঐখোইগী হকচা' মনুংদা হান্নুনা লৈরম্বা নওে; মপান্দগী চংলক্লুনা হকচাং মনু'দা লৈবরনি। অনাবা মীদগী নত্রগা মশা নাবা জীব অমদগী শন্দোকলকপনি। পুকচৎপনা নাবা মী অমগী মশাদা কলেরা জারম অসি য়াওই; অনাবা মী অসিনা শিজিনবা পাত্রশিং অদুদা জারম অসি অনাবা মী অদুগী মচিন ময়া অমসুং মখুক্তুগী পকহৌবা য়াই; পাত্রশিং অদু ঈশিং অশাবনা চামথোক খোদোকপা তৌদনা কনাগুম্বা মী অমনা শিজন্নবদি জারম অসি চ'লকপা য়াই। চংবা থোকলবদি চাকখাও নচি'বা লমদা লৈদুনা মতম খঙ্জিক্তাগী মনুংদা মশি' য়ামখৎলকই অমসুং মাখোইনা হ পোকহল্লক্লুনা হকচাং নিংথম চম্বনা শাগৎলকই, তৌইনা তোইনা মাংলকই, অদুদগী পুকচৎপগী খুদম পুগ্নমক উৎলকই।

অনাবা মীনা ফাইদোকপা মথি মযুংনসু জারম অসি শন্দোকই; অমাংবা অদুদা জারম অসি য়াম্না য়াওই, অমাংবদু পুখ্রি, তুবেল, গুহা অসিনচি'বগী ঈশি'দা ফিরোল



ঈশিং মোৎপা হাম্বশি চোকশিন্নবা গুহা শাবনীনি। মথক্তা পুখ্রি উক্তা তাকপা তৌবা গুহা মোৎপা। অসি থক্তক থক্তক ; মাহুনা হৎপা গুহাবা মোৎবা হেন্নি।

কোললিক গুজিন, চামশিনবদগী তাখিবা থোকলবদি মাদুদা মশিং য়ামখৎলকই ; কনা-গুবনা ঈশিং অদু থকউরবদি জারম অদু মবুক মনুং য়োথবে ; মতম খরাদংগী মনুংদা মহাক অদুসু পুকচৎপনা নারে।

যক্ষ্মার থু্বা মীগী খাক্তা যক্ষ্মারগী জারম য়াম্না য়াওই ; অনাদা অদুনা খাক অদু ইমুং মনুংদা নত্রগা লম্বি লম খা, মফম চাদবা লমদা শিত্তোরুবদি খাক অদু কং লক্তুনা মকুপ মকুপ ওইনা উংফুলদা য়াওখি। উংফুল অসি য়াওবা নুংশিং অদুনা কনা-গুবা নাদবা মী অমনা শোর হোনবদা চিংশিল্লুরবদি জারম অসি য়াওখিদুনা যক্ষ্মার পকলকই মী অদুনা মশা শোনবা ওইরমলবদি থুনা জারম অদু মশিং য়ামখৎলকই অনাবদু খুজিল্লকই। খুদম অনি অগিনা জারম কদাইদগী লাকপগে হায়বদু খংবদা মতিকচানা সহার পিরগণি।

অদুগা অনাবা খরগী জারমদি মী নওবা অতে অত্তোপ্পা জীবদগী লৌরকই। হুই অভাওবনা চিকলগা রেবিজ কৌবা অনাবা অদুগী জারম অদু মীওইবগী মশাদা চংলক্তুনা লাইনা অদু নাহল্লি, প্লেগ হায়বা অদুগী জারম অদু উচিদগী চংলকপনি ; টিচিনোগিদ হায়বসি তিল অপাকপা অশাংবা অসি ওক্তগী চংলকপনি ; শল শগোল দগী যক্ষ্মাবগী জারম পকলকপসু লে। উনশাদা পকপা অনাবা কয়ামরুম হায়বদি লাইকোই থু্বনচিংবা অসি হুই হৌদোংদগী পকলকই।

জারমশিং অসি করম তৌনা মীওইবগী হকচাং মনুং চংবগে ?

জারমনা মীওইবগী মশাদা চংলকপশি লম্বেল অহুমদা অমদা নত্রগা অমদা লাক্তুনা য়োরকপনি। লম্বি অদুদি :— চিল, নত্তোল, অদুগা, শোকপন্দুনা শৈকাইরবা কুশা অসিনি। চিন্দা চংলকপনা চানবা পোৎ অমসুং থকনবা ঈশিংদা য়াওরকপনি ; কনা-গুবা অমনা অনোংপা মথুংনা চানবা পোৎ লোথক্তুনা চাদগী অপিকপা অহাংনা অনোংপা মথুং ময়াদা খিংজিল্লুনা শান্নুবদগী জারমশিং অদু পুকন্দ য়োরকপসু য়াই। শোর হোনবদা অনোংপা নুংশিং চিংশিন খিবদগী চংবসু লৈ।

উনশা অসিনা হকচাং পুম্নমক কুপলিডৈগী মতমদদি জারমশিং অসি চংলকপা ঙমদে ; করিগুবা মফম অমা খিংগাই লাকখাইদুনা অশোকপা অমা ওইরবাদ জারম চংলক্তুনা হকচাং য়াওরকই, প্রমান অমদা হায়রগা য়ুমথক অহোবা য়াওরগা নোংমুব-গুবনি। থাংনা শোকপা, উ রা য়োৎপীনা খিনখাইবনচিংবা তৌবা মফমদা পোৎশিং অদুদা পকপা অমোংপা অদুদা য়াওবা জারমশিং অদু হকচাংদা চংলক্তুনা মতম খরগী মনুংদা মশিং য়ামখৎলকই, মাদুদি মফম অদু ভাংশং পোমখকলকলে ; অদুদগী নাই-চারকলে। মাসি জারম চংখিবননি।

উইশাদা চংলকপশি মওং অমা ওইনসু চংলকপা য়াই তিল কাংচিকপদগী চংলক-পসু লৈ। য়াম্না তোইনা থোকইবদি কাং, মহিক, মা অসিনি। মখোই অসিনা চিকপা মতমদা ঈ চুপই। ঈ অদু মেলেরিয়া টাইফোসনচিংবা অনাবা পকপা মীগী ওইরবদি চুপলকইবা ঈ অদুগী মনুংদা লাইনা অদুগী জারম য়াওই; মতুংদা করিগুম্বা তিল, কাং অদুনা মপা ফবা অমদা চিকজবা মতমদা জারম অদু অমুক চংহৌই। অসুম তৌনা অকনবা অরুবা অনাবা কয়া কয়া মথং মথং শন্দোকলকই।

করম তৌরগা জারম অসি হকচাংদা চংদবগে?

অনাবা মী অমগী মশাদগী লাইনা অদুগী জারম অদু শন্দোকলকই হায়রনা খং নরবনিনা ইহান হানবদা তৌগদবা হায়বশি অনাবা অদুগী মশাদগী থোরকইবা জারম অদু হাৎপনি। অদু ওইরবদি চিঙ্গাক্তা, ঈশিংদা, কোনলিক্তা শন্দোকলকপসি ঙমলরোই। পুকচৎপা, টাইফোড, প্লেগ, ডিপথেরিয়া অসিনচিংবা লৌনগনবা অনাবনা নাবা মীশিং অসি তোঙানবা কা অমদা থমগদবা ওই। য়ারবদি অসিগুম্বা লাইনা অসি থম্নবা হোস্পিদালদা পুখিব না কৈ। অনাবা অদু থবা কা অদুদা সেবা তৌবা মী ১।২ নওনা অতৈ পংচং চংবা চুমদে। মহাক্না শিজনুবা পাত্রশিং অদু কা অদুতদা থমগদবনি অদুগা ঈশিং য়ামনা শাবনা চামথোকপা হোনৈ। মাসি শিজনুরুবা খুদিংগী তৌফম থোকই। সেবা চংইবা মী অদুসু মখুৎ তোইনা হামদোকপদা তনফম থোক্তে অদুগা অনাবা অদুগী কাদা চা থকনু।

অনাবা মী অদুনা মাংথোকলকপা অদুগা ঈশিং চৎথোক লকপা অদু জারম শিহনবা ঙম্বা হিদাক্তা য়াল্লরবা মতুংদা হন্দোক কদবনি, মাদুগী মমাংদা তৌফদে অদগা মফম মবাং খংদনা পংহন হন্দোকপা চুমদে। নপ তিল, খাক চে অমদা য়ারগা মৈ থাদোক্ত দবনি।

হকচাংদা জাবম চংহল্লোই হায়রবদি ফওবা চিংনবা চিঙ্গাক চাফদে। থরুবা ঈশিং তুরেল, পাৎ, পুখ্রি, গুহাদগী শোকলকপা অদু নিংথিজনা লুমথোকলগা থক্ত দবনি। উঁহে রাহৈ কৈথেনদগী লৈরকপদু ঈশিংনা ফজনা চামথোকলগা মকু খোক্লগা চাগদবনি।

হকচাংগী উনশা অসি খোতৎ খিনদওনবা চেকশিনফম থোকই। করিগুম্বা শোইথরবদি চিংচার আইওদিন তৈমু। মাদু নত্রগা ঈশিংগা সাবনগা তৌদুনা শেংনা চামথোকউ। কমুং কামুং শেংন চানবা ফিরোন তোইনা তোইনা গুদোক্তুনা, লিক-মালচিংবা লৈহন্দনবা চেকশিনবা চুমই। কাং চিক্তনবা কাংখল খনগদবনি।

মাসি পুম্নমক তৌনা তৌনা জারক অসি চংলজুনা নাহনবা ঙাকনি- অদুবু ঐখোই পুম্নমকপু শেম্বিরকইবা ঈশ্বর ইব্যংঙো অদুগী কৃপাদগী ঐখোইগী হকচাং অসিদা অনাবা কয়া কনফাওবা কয়ামরুমগী জারমদি চংহন্দনবা পাজন হাপ্পিরমই। পাজন অসি ঈদা হাপ্পিরমই অফবা চিঙ্গাক চাবদা, অশেংবা নুংশিৎ মরাং কাইনা কং দবা থবক কন্না শুমন্দুনা মশা য়াম্না চোৎথবা, য়ু অমম্বুং মৈথু কন্না শিজন্নবা নুপীদা য়াম্না হেনজিন্না মথোবাই য়াওশিবা মীতাশিং অদুগী ঈ অদুদি অনাবগী জারম অসি চংলকপদা খিংবা অমম্বুং মাংহনবগী শক্তি অসি য়াম্না ৱাৎলি। অদুনদি নাহল্লোই, অনাবগী জারম হকচাংদা চংহল্লোই হায়রবদি অফবা চিঙ্গাক চাগদবনি অশেংবা নুংশিৎ মরাং কাইনা হোন্দোক হোঙ্গিন তৌগদবনি। নুমিৎদাং খুদিংগী পুং তরেৎ নিপাল তুমফম থোকই ; য়ু মৈথু থক থকফম থোক্তে ; পুক্লিংদা ফওবা ৱাখন থনফদে ; লমচেৎ চুমগদবনি। অম্মুম তৌরবতদা হকচাং অসি কল্লি ফৈ হকচাংগী ঈ মরাং কাইনা মগুনগা লোইননা নৈদুনা ঐখোইগী য়েরুবা জারমনা মতম মতমদা চংলকপদু খিংদুনা মাংহল্লগা হকচাংফনা নাদনা পুনশি তোল্লোইনা থম্বা ঙমই।

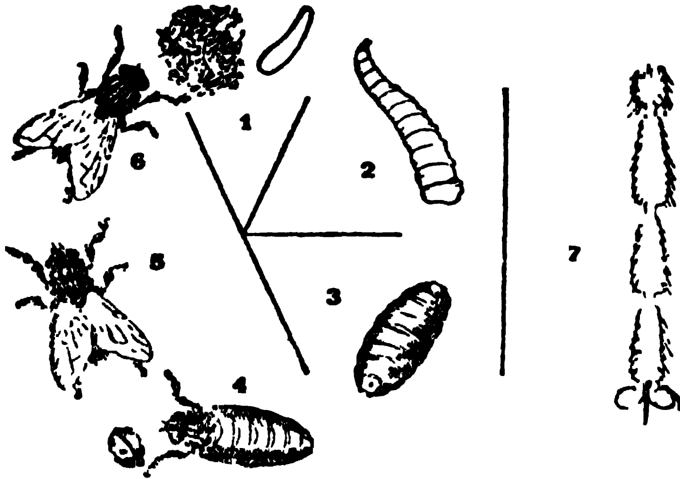
পুন্দুপ ১৬ শুবা

নংগী য়েকনবা হয়িং

অম্মুপ পিকথ্রবা কাং হয়িং অসিনা অচৌবা জ্ঞান নৈবা মী অমবু হাৎই হায়রবশি থাজগদ্রা ? মপাঙ্গননা হাৎপা নত্তে, জারম পুরগা মাদু শিজন্নদুনা হাৎপনি। চহি অমদা খা থংব্, এশিয়া অসিদা কাং হয়িংনা মী লিশিং লিশিং হাৎলি অদুবু কনাম্ম মাখোই অসিবু মী হাৎপনি হায়নদ্রি।

হয়িংনা করি খুদোং থিবা অকিবা থবক তৌরিবগে হায়রবশি থংশি হায়রবদি মাগী হৈনবনা কৱিনো হায়রবশি থংদবা য়াদ্রে।

হয়িং অবোমনা মরুম কোল্লগা মরুম অদুনা হল ওল্লকইবনি। হল অমিরা মবৈদা হয়িং ওই। হল অমনা হয়িং ওল্লগা হয়িং অদুনা মপুং কাদুনা মরুম অদুগী থবা কাওবা মপনশি অশি নমিৎ ১০।১৪ মকনি। হয়িং অবোম অমনা মরুম [illegible]



১. হয়িংনা নোংমদা কোকপা মরুম, ২ মরুম কোকখ্রবা মতাং, ৩. মশক হোংলিঙৈগী মতাং (নুমিৎ অহমদগী মওানি) ৪ মশক খোংজোকলিঙৈগী মতাংদগী থোরকপা, ৫ মপুং ফাত্তা চাওখৎলকা হয়িং, মপুং ফানা পাইনবা থোংনাং তৌদুনা অতোপ্পা হয়িং থোকহনবা লংবা পুম্নমক নুমিৎ তরেৎ নিদগী তরা মওানিনি, হয়িংগী খোং।

১২০ লোম কোকই ; মরুম অসিনা চযোল অনিগুম্না হয়িং ১২০ থোক্লকনি। অদুনা পা শরদংগী মনুংদা হয়িং অমনা হয়িং কোটী কোনি পোকই।

হয়িংগী মরুম কোকফম অসিদা জীবশিদুনা পুমবা মফমদনা খিৎ নমই। জীবগী নাথ ময়ুং অদুগা যেম্বা অপুম্বা পোৎ অমা ওইকম্ব থাদোকপা লৈদে, মরুম কোকশিল্লি। অদুনা শমনা হাযববদা অমোৎপা অপুম অশা লৈবা মফম অদো হয়িংগী চাবোফম ময়ুর্নি।

অমোৎপা মফমদা চাবোকফম ওই, অমোৎপদনা মাখোইগী মচিঙ্গাক ওই অদুগা অমোৎপা মফমদদা মখোইগী লৈফমনি অমসুং শানফমনি। মাখোইগী মশা অমসুং মাখোই তরুকমক অসিদা মতু য়াম্ন্রা হোই। মখোং খুদিংমত্তা ইকোই কোইবা খুদা অমমম য়াওই। খুদা অসিদা অনপ্পা গম মানবা পোৎ অমা ইতত্তওনা পক্লুনা লৈ। মতু অদুগা অনপ্পা পোৎ অসিতনা অনাবা পোকহনবা জারম চেন্দুনা কোইয়েন য়েনবদা মাবনা খুদোং চারিবনি। অমোৎপা পোৎ পৈফম অমাংগং ঈশিং চৎফম অপাৎ অনোম অশিবা অপুম্বা জীব অসিদা লোইপাই পাইদুনা তোংলুরগা মীগী চাকথুম চানথক্লবা মকমদা চংলক্লনা চান্নবা পোৎ অমদা হাপচিল অসুম তৌদুনা মফম পুম্নমক শমনংল-

দূনা থমই। মিৎনাবা, থি ফাইবা, ঈফাইবা, টাইফোইড অদুগা পুকচৎপা অসি মখো-ইতনা শন্নোকপনা নমই। মী খুদিংমকনা মখো ওইনা হয়িংগী মহুম ওইরিবা অমোৎ অকাই পৈবা মফম শেংদোক্তুনা লৈহন্দনবা লাকনগদবনি। মিহুৎ থোং, থোংনচিংবা জানিনা নত্রগা পবদা হাপ্তুনা য়াবমখৈ হয়িং পাইশিল্লক্তনা থিংফম খোকই। মীওইবগী অচৌবা য়েক্কবা ওইরিবা হয়িং খেংনবগী মাংহন্দবা য়াদে হায়না লাওথোক্তুনা মী খুদিং মগা মাদুগী মতুংইন্না থবক পাইখৎকদবনি। মাদুতদা হয়িং মাংহনবা ঙমগনি।

পন্দুপ ১৭ শুবা

পুনশি তোল্লোইবগী অথুপ্পা ৱা

মুনি খাযিশিংনা হায়রমই :—"জীব অসি শিবা লৈতে। মশানা মথক্তা হাত্তোকচদুনা শিবনি। মাসি অয়ামবা মফমদদি চুমই হায়না তৌদবা য়াদে।" চুমই মী পুম্নমক শিংদব ঙাকনি অদুবু অয়াম্বদি পুনশি মপুং ফাদনা শিথি।

পৃথীবগী জাৎতি খুদিংমক্কী মবক্তা কুইনা পুনশিখিবা মীগী ৱারি ফংদবা লৈতে। করি করিগুম্বা মফমদা কনা কনাগুম্বা মীদি চহি চামা হেন্না পুনশিখিবা উনৈ। মাখোই শিং অসি নহা ওইরিৱৈদেগী হৌনা মশাগী মন্নমদা চেকশিল্লকপা ঙাক্তনি।

মী খুদিংমক অসি নহা ওইরিৱৈদেদি মশা ফবা অমস্তং কনবা ঙাক্তনি। মপুং ফারক্কবা ঠ খেগৎলকপা কানদা তৌগনু হায়বা নত্রগা তৌফদবা থবক অদু তৌরগা মশা মাংগদবা অদু তৌগনু হায়না থিংলগা লমহেন্দুনা ঐ তৌরে করি তৌবগে য়েংশি নত্রগা করিস্থু তৌদে, শোক্তে হায়না খন্নোকই নত্রগা খুমই। জগৎপু শেম্বিরিবা ঈশ্বর মপু ইবুংঙো অদুনদি নিয়ম কয়ামকুম থমদুনা মীওইবনা চিংবা জীব অসি নিয়ম অদুগী মখাদা থনই। মপু ইবুংঙো অদুনা তাকলি—নংনা তৌজনা থবকী মহৈ নশা নশানা ফংজগদবনি। ফৌরেল থাবা ফৌরেল লোকনি তুমাই থায়েতুমাই লোকনি। অদুনা কওবা থকক হৈনদুনা মী অমনা মশাদা অনাবা পকহল্লবদি মশা কত্তবা মী ওইবা হাক্ল-বশি মশিন্নি। পন্দু ১২।১৩ শুবদা হায়খ্রে। নুপীদা হেজিন্না থৱাই য়াওশিনবা অদুগা

নিয়ম নাইদবা থবক কয়াদগী জীবগী পুনশি অসি তেনশিলহলই ; অদুগা গঙ্গা, গানি, মৈথু অদুগা মরাই কাবা পোৎ য়ু শিজনুদবগীসু অনাবগী জারম চংহল্লকপা খোংদোংই মমৈদা তারবা ফলনা পুনশি ককশিনবনি।

লাইরিক অসি পাররগা মাসিদগী মতিক চাবা গ্লান ফংনরিবা অদুগা ফংলগদবা মীশিং অদুদি মথোন কারকপা অনৌবা পুনশিগী অহানবা শরুক অদু লানখ্রবা মীতা ঙাকনি হায়না লৌবা য়াই, মাখোই অদুদি মশাদা অনাবা খরা নত্রগা অমতা ওইরবসু চদুনা লৈরে হায়বদা হায়মনবা থোকলোই। মাখোই অসিনা শোইদনা মথন্তা হংজরগনি, ঐ অসিদি হৌনবী মতুং ইন্না অচুম্বা নিয়ম চত্তুনা ইশা অসি অহানবদগী কন্দুনা হকচাং ফবা হায়বা ওইদুনা লাকদ্রে ; ঐগী পুনশি তোল্লোইনা হিংনবা উপাই অসি খক লৈররোইদ্রা ? মাসিগী পাউখুমদি চংখ্রিবা অনাবা অদুগী জাৎ মত্তং মতৌ অদুগা কয়া য়াম্না হেক্তিন্না কনশিন্না পকখ্রবগে হায়বা অদুগী মতুং ইন্না বিচার তৌনখৎপা তাই। চাত্তরকপা নিয়মদা—মশাবু ফত্তনবা মাইকৈদা লমচিংদুনা পুশিল্লিবা তৌফদবা লিচৎ অদুবু থাদোক্তুনা অসি তৌরগা পুনশি ফংই হায়বা লম্বেল অদোমদা লাক্লবদা কান্নরোইদবা খক লৈতে। পুনশিগী মনুংদা চহি ৩০।৪০ অনাবা পকপা মশা ওইদুনা অনাবগী য়াওনুদুনা লৈরবা মীতাশিং অদু য়ৌনা মশা মশাগী ফত্তবা লিচৎ অদু হোংদোক্তুনা অচুম্বা লমবেল্লা চংলক্তুনা চহি ৭০।৮০ পুনশিখিবা মীতাসু মশিং থাবা ঙমদনা উনখি অমসুং উনরি।

পুনশি তোল্লোইবা ফংগে হায়রবদি থবক খুদিংমক্তা চাং নাইবা (হেক্তিন্দবা) শাওগন্দবা অসি ওইফম থোকই মাসি পুনশি তোল্লোইনা হিংনবগী অথোইবা লাইরা অমনি। পুনশি তোল্লোইনা হিংখিবা নুপা নুপী খুদিংমক থবক খুদিংমক্তা চাং নাইনা চৎখি। চাবা থকপা য়ৌনা মতম মচাংনচিংবা কাইদনা মপুনশি চুপ্পা চৎশি। চাং নাইবা হায়বা অসিনা লাক্তদবদি পুক্নিংনা খাম্বা য়াদবমখৈ পামশিল্লকপা থবক ফাওবা খিংলক্তদবনি। লামলে, চানিংই হায়দুনা পংচা চাবা য়াদে। অশাওবা য়েক্লবা কল্লকপা হায়বা রাখল জাৎ অসিসু হকচাং ফহন্দবা ঙমই অদুনা পুনশি তেল্লে। অফবা রা রাখল খনবা পুকনিং নুংঙাইবা পেনবা অসিনা পুনশি পি হায়বশি কাওবা য়াদে, জগৎপু শেম্বিরিবা মপু ইবুংঙো অদুবু কাওদনা মহাকপু কিনা চত্তুনা মবুক মনুংদা ইবুংঙো মাবু কোঙরিবা অমসুং থবক তৌরিবা খুদিংদা মাগী খোংথাং য়েংজবা অসিনসু পুনশি পিবা ঙমই। রাখল লিচৎ অসি অসিগা পুনশিগা মরি লৈনরি হায়বশি কাওবা য়াদে।

চহি য়াম্নবা মীতনা করি চিঙ্গাক চাকম থোকপগে ?

চহি য়াম্নবা মীনা চাবদা ফবা চিঙ্গাক অসিদি—চাক, য়ামনা মুন্না ফওবা য়েক্লম অদুগা হৌরবা তল অদু অমুক মৈদা ঙৌরগা হাইকেৎ ক্রেম ক্রেম লাওহল্লবা অসিনি।

পুনশি তোল্লোইবা ফংগে হায়রবদি মথাগী নিয়ম অসি চৎগদবনি।

১। নহাক্না লৈরিবা কা খুদিংমক মরাং কাইনা অফবা অশেংবা নুংশিৎ চং হনগদবনি।

২। য়ুমগী মপান্দা অয়াম্বা মতম লেনবা য়াবা থবক্তা নম্না তৌগদবনি, মরক মরক্তা চাং নাইনা রিক্রিএশন ((Recreation)) থমগদবনি।

৩। য়ারবদি অহাংবা মফম য়ুমগী মপান ওইবা মফমদা তুমগদবনি।

৪। নুংশা শোর শাংনা শাংনা হোনগদবনি।

৫। হেন্থিনা চাবা হৌনদে, মাদুগী অভ্যাস অদু থাদোকউ।

৬। শা মরু মরা য়ামনা থাকপা চিঙ্গাক য়ারিমখৈ চাদনবা লাকনৌ।

৭। তপ্না তপ্না চাও অদুগা মুন্না কুপ্না শায়ু।

৮। নুমিৎ খুদিংগী চাং কাইদনা, মতম চানা য়াংথোকগদবনি।

৯। লেপ্পা, ফম্বা, চৎপানচিংবা মতম খুদি মক্তা মরুখিংবা উত্তুনা য়াংলেংনগী শরু তিংনা চুম্না থমগদবনি।

১০। চিং, য়া, লৈ নুমিৎ খুদিংগী শেংদোক্নুনা তরু তরু থমগদবনি।

১১। হু চেনবা অনাবা পোকহনবা জারম হকচাংদা চংহনফদে।

১২। থবক হেন্থিন্না শুফদে, ৱারগা পোৎথাও, নোংমদা পু ৭, ৮, ৯ ফাওবা ভুমউ।

১৩। শাওগন্দনবা অদুগা পুক্রিং ৱাদনবা ফওবা অৱাবা ৱাখন খন্দবা হোৎনৌ। ঙমলমবদি পুংথা থাদোকউ ; মতম লৈবা খিবিক্তা পুকনিং শেংনা ইননা লৈয়ু।

মথক্কী নিয়ম অসি পুর্নাশি তোইল্লোইনা মশা নামরেক্তনা পান্নিংবা মীশিংনা চৎননবা হায়দুনা অথংবা বেজ্ঞানিক ওইবা মী মখেনা তানুদুনা লেপলম্লুবনি।

বেজ্ঞানিক শিংনদি শা য়ারবদি চাগনু হায়না থামলে; অদুবু মাশিদি পুমথা থাদোকপদা চুমই মাদুনা কান্নুবা হেলই।

য়া কএবদি ঈশিং অশাবদা চোৎহন্দুনা খোৎহনগদবনি, উহৈ তোই তোইনা চাগদবনি অমুনবা অরোৌবা অদুগা অফুৎপা উহৈ জাৎ অপুম্বা কান্নে। কেক, হেঙাল কান্নদে, চাদবনা ফৈ। অদুগা অমনা অহনদি তোইনা ইরুজবা অসি কান্নে, মাদু কাওদনবা হোৎনগদবনি। ইরুবা হেক লোইবগা অক্‌বা খুদৈ অমনা উনশা অসি কন্না তক্কদবনি, মাদু তৌরবদি লোক খুংলোই।

কুইনা পুনশিগে হায়রবদি নুমিৎ খুদিংগী চাং নাইনা হকচাং ফনবা শাজেন তৌদবা য়াদে। মীওইবগী মশা অসি ইঞ্জিনগুম্বনি ; শিজন্নদবা ইঞ্জিন কোলহিং কাই ; কোলহি কাবা ইঞ্জিন তেক্কল্লি। শজেন তৌদবা নুপা নুপী অদুগী মশা অদু অশোপ অতিং বেরা তৌরক্তুনা অকা অপুনবগুম তৌরে ; অহল ওইরকলবা মীনা চৎপদা মখোং চুমনা খাংলক্তদুনা ফৈরেন তুরেং চৎপসি মাশিননি। পৃথীবী অসিদা পুনশিখিবা মী খুদিংমক অসি মপুনশি চুপ্পা মশা ফনবা শাজেন তৌখিবা ঙাক্তনি। করিমক ঙমদ্রবদা নোংমগী তওনা চাং নাইনা অহাংবা লমদা অশেংবা নুংশিৎ চাদুনা কোইথোক কোই শিন তৌখি। পুক্নি অশিস্ন অফবা লাইরিক পাদুনা, নিংখিজবা হিরম খন্দুনা মাদুগী বিচার তৌদুনা পুকনিং অমসুং বুদ্ধি হস্বদনবা অমুং মাংদনবা শাজেন তৌগদবনি। মাসিগী শজেন অসিবু কায়দনা তৌরকলবদি অহল ওইরগা বুদ্ধি চোইরকপা অদু লৈরোই, নত্রবদি অহল য়ায়া ওইশিল্লকলবদি অঙাংগী বুদ্ধিমতা মানশিল্লকই।

পন্দুপ ১৮ শুবা

মীরোনবা অমসুং চাবোকপা

মীওইবনা হৌরকপশি ধর্ম্ম লাইরিকী অহানবা জেনেসিস (Genesis) হায়বা শরুক অদুতদা য়াওবা উই। মাদুদা ঈশ্বরনা হায়রি ঈশ্বরগী মমি লৌদুনা মাদু মান্ন। মীওইবা কৌবা অসি শেমশি মাখোই অসিনা সমত্রদা লৈবা ঙা, অতিয়াদা পাইরিবা উচেক রায়া, কংকালদা লৈরিবা শাশন প্রীথীবি অপুম্বদা লৈরিবা মপুক্রা শিক্তুনা চৎপা জীব শমনা হায়রবদা প্রথিবী দা লৈরিবা জীব অপুম্বদগী মথক্তা অঙবা ওইদা পানসনু। অসি হায়দুনা ঈশ্বরনা মাগী মমি লৌদুনা মীওইবা শেমলে, নুপা নুপী অনি ইবুংঙো

মাগী মমিগী শকফম লৌদুনা থোকলে। উৎফুলদগী মী থোকলে, মাগী মনাতোন্দা, জীবগী হিংনবা ওইরিবা থবাই নুংশিৎ কামশিনবিদুনা অহিংবা জীব ওইহল্লে।

জেনসিসদা ইরিবা অদুদা তাকলি— জীব অপুম্বা অদুগা পাম্বী অপুম্ব। অসিদা মাগী মাগী জাৎগী মশিং হেনগৎ হনবা ঙমবগী পাঙ্গল পিদুনা মচা মশু পোক্তুনা মশি, য়ামখৎলে। মীওইবগী মবিদা ইখুংঙোনা তাকপিরি—মহৈ য়াললো, মশিং হেনগৎলে। পৃথিবী অসি থন্না লৈরো।" ঈশ্বরনা নুপা অমা নুপী অমা শেম্বগুম প্রীথিবী অসি মীওইবনা পিকথন্না অমুক্তদা পুল্লপ শেমদোকপসু য়াই। অদুবু মাদু তৌবিদে, মীওই-বদা মাদু শেমগৎলকপগী শক্তি অদুগী শরুক খরা থু্বিরে। অদুনা মাসিগী মনুংদা করি লৈরিবগে হায়বদু বিচার তৌরগা মশাগী ইন্দ্রিয় পেল্লবা হোৎনদুনা মীশিং পংহেন হেনগৎহন্নবা লাক্নগদবা নওে। ঈশ্বরনা তৌখিবদু মান্নবা লাক্দুনা ইখুংঙো মাগী লম্বেল ইনগদবনি।

মীরোনবা

লাইব্রিক অসিগী পন্দপ ১২ শুবদা মীওইবনা নুহোংলগা ইন্দ্রিয়া পেল্লনবা জাক্তা হেঙ্গিন্না নুপা নুপী তিন্নফদে হায়না উৎখ্রে। নুহোংলবা মতুংদা নুপা নুপী তিন্নবা য়ারে হায়না খংলবসু পংতিন তিননবা য়াদে করিগুম্বা অখিংবা নিয়ম অমগী মখাদা লৈগদবনি হায়বশি খংদবা য়াদে। চাক চানিংলে অদুগা ঈশিং খোরাংলে হায় দুনা পংচা চা পংথক থকলগা অকাইবা থোকপগুম নুপা নুপী তিন্নবা অসিসু তৌনিংলে হায়দুনা পংতৌ তৌরবদি অবানবা থোকই। চাক ইশিং লাম্বগা নুপা নুপী তিন্ননিংলকপগা অনি অসি অমনি। অপাম্বা অনিমক অসি নেচারনা পোকহল্লকপনি। চানি, থকনিংবশি হেঙ্গিনখিদুনা য়ু ঙাওবা অমসু থিবেদচাওবগী ফিবম য়াওরকপশি ফওে হায়বা খংনরে অদুগুম্মদুনা ঐগী ইনিংদা লেরে; অইন্না যাববনি হায়দুনা নুপা নুপী পংতিন তিন্নদুনা নুপীগী দমক ঙাওবা ফীবম য়োহনফদে।

অঙাং নাওরোল থুনা পোক্লগা মমা মশা শোকই অমসুং ফত্তে। মচা মশু মশিং ককনা পোকনিংবঃ অদুগা নুপা নুপী তিন্নবসু কাইদনা তিন্ননিংবা মীতাশিং অদুনা করি তৌফম থোকলে? নুপী অসিনা থা অমগী মনুংদা মীরোনখিবা য়াবশি অককনবা নুমিৎ থরাগী পুংজা কয়ামরুম তনি। পুংজা থরা অসিগী মনুংতদা ওভারি কৌবা ইন্দ্রিয় অদুদগী ওভম থোরক্তুনা মীরোনবগী খুদোং চাবা পি। অয়াম্বা নুপীশি থা খুদিংগী নুমিৎ ২৮।২৮ শুবদা থাগী খোংকাপ লাকপা মীতা লাকই। মখোই অদুগুম্বা নুপীশিং অদুদি মথংগী থাগী খোংকাপ লাকদোবা নুমিৎ তরা মরিনি রাৎলিঙৈদা ওভারিদা ওভম লৈ। মাসি নুপী পুম্নমক্তা চপমান্নদে। থাগী খোংকাপ লাকদবা নুমিৎ ১৫ নি রাৎলিঙৈদগী ১০ নি রাৎলিঙৈ কাওবগী মনুংদা ওভম লৈববা মরই।

অদুনা অঙাং পোককে হায়রবদি নুমিৎ ৬ নি অদুদা নুপী তিনুগদবা ওই ; অদুগা অঙাং পোকলোই হায়রগা পুমিৎ ৬ নি অদু নুপী শম্নফদে ।

মথক্তা পিরিবা নিয়ম অসি নুমিৎ ২৮।২৮ দা থাগী খোংকাপ লাকপা নুপীদা চৎকদবা নিয়মনি । নুমিৎ ২৮ নিদগী হেনবা তাবা নাইবা অদুগা থা থা খুদিংগী হেন্দোক হেক্কিন নাইদুনা অরেপ্পা লৈতবা নুপীগী বাদি তোঙান ওইখ্রে অদুবু মথক্তী নিয়ম অসি হাইফেৎ মান্ননদি চৎলি ।

পুকনুংদা অঙাং অমনা চাওরকপা

নুপী অমনা হেক মীরোনবদা হজাম মরুমুক্তা চাওবা ওভম (অদু ১/১২৫ ইঞ্চি ডাইএমিটারনি) চাওখৎলকই । নুমিৎ খারগী মনুংদা কয়্রং চাক মহৈমুক চাওই অমসুং মাদুগী মত্তং মাল্লকই । চয়োল মরিদা খুনু মরুমমুক চাওরকই ; থা অনিগুরগা য়েরুমমুক চাওরে ; অদুগা মীগী মত্তং তারকলে । ঈগী উতেং খরানা অঙাং অদু মমাগী ইউটারসগা (অঙাং লৈফম ইন্দ্রয়গা) শম্নহল্লি । ঈগী উতোং অসিদা মমানা চারিবা চিপ্পাক অদুগী শরুক খরা অঙাং অদুদা চংহন্দুনা চাওখৎহল্লি ।

কয়্রংচাক মহৈ মানবা অপিকপা পোৎ অমনা শরুক ২০৬ তো, ৫০০ য়াওবা মমিৎ, মনা, হার্ট থোপনচিংবা য়াওবা মীওইবগী মূর্ত্তি অমা ওল্লকইবনো হায়বশি খনবদা অঙকপা অমনি । ঈশ্বর মী শেমই হায়বগী প্রমান অমনি মহাক্তী থোজান নওনা থবক অসি ওইবা য়াদে। থৌজানতনা মত্তং নাইবা চপচানা শাবা মী অমা ওইরকইবনি। থাইনা মমাংঙৈদা ডেভিড কোবা লৌশিং শিংবা নিংথৌ অমা পাল্লমই ; মানা হাই :— ঐনা ঈশ্বর নহাকপু থাগৎজরি, ঐ অসিবু অকিবগী মশক ওইনা অমসুং অঙকপা মত্তংদা শাবিরে, এবু খংহনদনা থুপ্পা শাবিবদা নংঙোন্দগী তোঙানহন্দ্রে ; মরমদি নহাক্না চুপনি পায়বিরি ইমাগী মপুক মনুংদা ঐবু মোজা লোনবগুম লোনবিরে ।

থা মরিগুবা মতমদা পুকনুংগী অঙাং অদু ইঞ্চি মঙা শাংই থা তরুক মপুং ফার বদি পাউণ্ড অনি মখাই লুমলরে । মতম অসিদা পোকলবদি হিংদুনা মী ওইগনী হায়বগী আশা কয়া লৈতে । থা নিপান হায়বদি নুমিৎ ২৫২ শুরবদি অঙাং অদু পাউণ্ড ৪ দগী তরুক ফাওবা লুমই অদুগা ইঞ্চি ১৮ লোম শাংই । কাল অসিদা পোকপা থোকলবদি য়োকপা হৈরগা হিংই । মাপল হায়বদি নুমিৎ ২৮০ শুরবদি অঙাং অদু মপুং ফারে । পাউণ্ড ৬ দগী ১০ ফাওবা লুমই । ইঞ্চি ২০ মরুম শাংই ।

কয়া কুইনা মীরোনবগে ?

মীরোনবগী মতম অসি নুমিৎ ২৮০ নি । মখাদা পিরিবা নিয়ম অসিগী মতুং ইন্না [illegible] অঙাং পোকদবগে হায়বশি হিসাব তৌরগা খংবা ঙমগনি । ইকোন

মীরোনবা মতম কয়া কুইবা খংনবা টেবল।

January OCTOBER	1 / 8	2 / 9	3 / 10	4 / 11	5 / 12	6 / 13	7 / 14	8 / 15	9 / 16	10 / 17	11 / 18	12 / 19	13 / 20	14 / 21	15 / 22	16 / 23	17 / 24	18 / 25	19 / 26	20 / 27	21 / 28	22 / 29	23 / 30	24 / 31	25 / 1	26 / 2	27 / 3	28 / 4	29 / 5	30 / 6	31 / 7	NOVEMBER
February NOVEMBER	1 / 8	2 / 9	3 / 10	4 / 11	5 / 12	6 / 13	7 / 14	8 / 15	9 / 16	10 / 17	11 / 18	12 / 19	13 / 20	14 / 21	15 / 22	16 / 23	17 / 24	18 / 25	19 / 26	20 / 27	21 / 28	22 / 29	23 / 30	24 / 1	25 / 2	26 / 3	27 / 4	28 / 5				DECEMBER
March DECEMBER	1 / 6	2 / 7	3 / 8	4 / 9	5 / 10	6 / 11	7 / 12	8 / 13	9 / 14	10 / 15	11 / 16	12 / 17	13 / 18	14 / 19	15 / 20	16 / 21	17 / 22	18 / 23	19 / 24	20 / 25	21 / 26	22 / 27	23 / 28	24 / 29	25 / 30	26 / 31	27 / 1	28 / 2	29 / 3	30 / 4	31 / 5	JANUARY
April JANUARY	1 / 6	2 / 7	3 / 8	4 / 9	5 / 10	6 / 11	7 / 12	8 / 13	9 / 14	10 / 15	11 / 16	12 / 17	13 / 18	14 / 19	15 / 20	16 / 21	17 / 22	18 / 23	19 / 24	20 / 25	21 / 26	22 / 27	23 / 28	24 / 29	25 / 30	26 / 31	27 / 1	28 / 2	29 / 3	30 / 4		FEBRUARY
May FEBRUARY	1 / 5	2 / 6	3 / 7	4 / 8	5 / 9	6 / 10	7 / 11	8 / 12	9 / 13	10 / 14	11 / 15	12 / 16	13 / 17	14 / 18	15 / 19	16 / 20	17 / 21	18 / 22	19 / 23	20 / 24	21 / 25	22 / 26	23 / 27	24 / 28	25 / 1	26 / 2	27 / 3	28 / 4	29 / 5	30 / 6	31 / 7	MARCH
June MARCH	1 / 8	2 / 9	3 / 10	4 / 11	5 / 12	6 / 13	7 / 14	8 / 15	9 / 16	10 / 17	11 / 18	12 / 19	13 / 20	14 / 21	15 / 22	16 / 23	17 / 24	18 / 25	19 / 26	20 / 27	21 / 28	22 / 29	23 / 30	24 / 31	25 / 1	26 / 2	27 / 3	28 / 4	29 / 5	30 / 6		APRIL
July APRIL	1 / 7	2 / 8	3 / 9	4 / 10	5 / 11	6 / 12	7 / 13	8 / 14	9 / 15	10 / 16	11 / 17	12 / 18	13 / 19	14 / 20	15 / 21	16 / 22	17 / 23	18 / 24	19 / 25	20 / 26	21 / 27	22 / 28	23 / 29	24 / 30	25 / 1	26 / 2	27 / 3	28 / 4	29 / 5	30 / 6	31 / 7	MAY
August MAY	1 / 8	2 / 9	3 / 10	4 / 11	5 / 12	6 / 13	7 / 14	8 / 15	9 / 16	10 / 17	11 / 18	12 / 19	13 / 20	14 / 21	15 / 22	16 / 23	17 / 24	18 / 25	19 / 26	20 / 27	21 / 28	22 / 29	23 / 30	24 / 31	25 / 1	26 / 2	27 / 3	28 / 4	29 / 5	30 / 6	31 / 7	JUNE
September JUNE	1 / 8	2 / 9	3 / 10	4 / 11	5 / 12	6 / 13	7 / 14	8 / 15	9 / 16	10 / 17	11 / 18	12 / 19	13 / 20	14 / 21	15 / 22	16 / 23	17 / 24	18 / 25	19 / 26	20 / 27	21 / 28	22 / 29	23 / 30	24 / 1	25 / 2	26 / 3	27 / 4	28 / 5	29 / 6	30 / 7		JULY
October JULY	1 / 8	2 / 9	3 / 10	4 / 11	5 / 12	6 / 13	7 / 14	8 / 15	9 / 16	10 / 17	11 / 18	12 / 19	13 / 20	14 / 21	15 / 22	16 / 23	17 / 24	18 / 25	19 / 26	20 / 27	21 / 28	22 / 29	23 / 30	24 / 31	25 / 1	26 / 2	27 / 3	28 / 4	29 / 5	30 / 6	31 / 7	AUGUST
November AUGUST	1 / 8	2 / 9	3 / 10	4 / 11	5 / 12	6 / 13	7 / 14	8 / 15	9 / 16	10 / 17	11 / 18	12 / 19	13 / 20	14 / 21	15 / 22	16 / 23	17 / 24	18 / 25	19 / 26	20 / 27	21 / 28	22 / 29	23 / 30	24 / 31	25 / 1	26 / 2	27 / 3	28 / 4	29 / 5	30 / 6		SEPTEMBER
December SEPTEMBER	1 / 7	2 / 8	3 / 9	4 / 10	5 / 11	6 / 12	7 / 13	8 / 14	9 / 15	10 / 16	11 / 17	12 / 18	13 / 19	14 / 20	15 / 21	16 / 22	17 / 23	18 / 24	19 / 25	20 / 26	21 / 27	22 / 28	23 / 29	24 / 30	25 / 1	26 / 2	27 / 3	28 / 4	29 / 5	30 / 6	31 / 7	OCTOBER

মসুদী পরেং অমদা থাদী খোংকাপ লাকখিবগী তারিখনি মথাগী পরেং অদুদা করি তারিখতা অমাং পোকপগে হায়বনি। খুদম থাক্নী তাং ১ দা খোংকাপ টরবদি ডিসেম্বরগী তাং ৬।

কোনবা থাগী খো‌ংকাপ লাকপা হৌখিবা নুমিৎ অদুদগী হৌদুনা থা মাপন (কেলেণ্ডার মনথ) খিথৌ মাদুদা ৭ তিনশিল্লু। খুদম ওইনা ইকোন কোনবা থাগী খোংকাপ উখিবদু জানুয়ারীগী তাং ১ ওইরবদি মীরোল্লিবা অঙাং অদু অক্টোবরগী তা ৮ দা পোক্কনি।

ইলাই লাইবা অমনা ইকোন কোনবা থাগী খোংকাপ উখিবা অহানবা নুমিৎ অদু দগী নুমিৎ মশিং খিখরগা নুমি ২৮০ নি ওবা নুমিত্তা পোক্কনি। নিয়ম অনিমক অসি শোইরকপা য়াওই। মতম অমদা চয়োন অসি হেক্কৎনা নত্রগা চায়োল অনি কোম্বনা শোকপস্থু উনগ্রে।

মীরোল্লে হায়বগী খুদম

নুপী কয়ানা মীরোল্লে হায়বসি খংবগে ? খুদম কয়ামরুম লৈ ; মাদু উরগা মীরোল্লে হায়বা খংনৈ। ময়ুম পাল্লিবা নুপী অমনা চাং নাইনা থাগী খোংকাপ লাক-লমবদগী লাকখিদ্রবদি মীরোল্লে হায়না খংনগনি। মাদুতনা অরেপ্পনি হায়বস্থু য়াদ্রি। অঙাং অমা খোম থকনা থক্লা অঙাং অদু পোকলবা মতুংদা থাগী খোংকাপ ইউ উখিদনা মীরোনখিবস্থু য়াওই।

মীরোল্লিঙৈগী মনুংদা খুদোংখিবাগী খুদম উহল্লকপা :—

১। লেপ্তনা নত্রগা শাখিনা ওবা।

২। লেপ্তনা নত্রগা শাখিনা কোকচিকপা।

৩। তোইনা তোইনা মিং মশেল মরাং উবা।

৪। মিৎ উদবা নত্রগা মিত্তা অতৈ অতৈ নুংঙাইতবা লৈরকপা।

৫। মাই নত্রগা মিং মখাদা মাইদা পোম্বা।

৬। খোং খুজেং নত্রগা হকচাংগী অতৈ মফম পোমখৎপা।

৭। পুক্কী মথক থংবা শরুক্তা খংনা খংনা নাবা।

৮। অঙাং অদু পুকনুংদা চয়োল অমা নত্রগা মাদুদগী হেন্না লেংদনা লেখিবা।

৯। অখিবমদগী ঈ থোকপা।

১০। পুক তাখৎপা মাদুগা লোইননা নমগনগী মথা পংবা শরুক অদু নাবা।

১১। বুদ্ধি লৌশিংমন্না অদুগা স্বভাব হোংলকপা।

নুপী অমনা মীরোল্লক্লবদা অয়ুক অয়ুক চয়োল থক্লা হকচাং নুংঙাই তৌবগুম তৌবশিদি মশিন্নি। অয়ুক্তা হেক হৌগৎপগা নানিংশানিং তৌবা ওনিং লাকনিংবগুম তৌবা অদুগা ওক ওক তৌদুনা ওথোকপা অসি তৌগল্লি। মাসি মীরোলবগী শোইদবা খুদম অমনি। মতম থরগী মতুংদা কখি।

মীরোনবা মতুং থা ২।৩ গী মতুংদা থবাক (খোম) অসি চাওরকই। অমসুং তাশিন্নকই থা অহুমগী মতংদা পুক অসি কংথোকপা হৌরকই। থা মরি মথাইগী মতুং দদি নুপী অদুনা অঙাং অদু পুকনুংদা লেংই হায়বা খংনরে। মীরোল্লিঙৈদা নপী অদু মরাং কাইনা অফবা চিঙ্গাক চাহনগদবনি। মরমদি মানা চারিবা অদুনা অনিগী কোন্ন হনগদবনি। মাস্থ মচাস্থ চারিবা অদুদগী কানুবা লৌগদবনি। নোংমগী কাইদনা মাং-থোকগদবনি। অমাংবা য়েংখৎলবদি পন্দুপ ২৩ শুবদা তাকইবা অদুগী মতুং ইন্না চৎকদবনি। নুংশিৎ মরাং কাইনা চংবা কাদা তুমহনগদবনি।

মীরোনবা নুপী খুদিংমক নুমিৎ খুদিংগী কাইদনা হকচাংগী শজেন তৌবা হৌনে। তৌদ্রবদি মশা অদু শোল্লকই অমসুং তবেৎ তবেৎ লাওগল্লি ; অঙাং অদুস্থ মশা শোনগনি ; অঙাং পোকপা মতমদা নুপী অদুস্থ মপাঙ্গল রাৎলৈ। ঐশিং মরাং কাইনা হায়বদি নোংমদা সের কয়ামরুম থকপা ফৈ। গুর, হিদাক চুরুপ অদুগা য়ু থকফদে। তোইনা তোইনা ইরুজবা ফৈ। অকোনবগী থা অনি অদুদি নুপাগা স্থপতিন তিন্নফদে। মমাংঙৈগী থা ৭ অদুস্থ পংকন কনফদে। চাং অমদা লৈগদবনি।

চাবোক্কদবগী লাক্করকপা

থা শুরকলে হায়না নিংরকপা মতম অদুদা চাবোক্কদৌরিবা কা অদু শিত্তোক শেংদোকপা হৌগৎকদবনি। মিরাংনচিংবা পুম্নমক কঞ্জোকলগা ফকলাং অদু শুনু হায়রবদি ফৈ। ইমুংগী লৈমাই নিংথিজনা খেত্তোক্লনা রাই তৈশিনগদবনি। কাচিন কোয়া অদুগা ফমু, উপু নচিংবগী মথা অদু শুনু নিংথিজনা চাইথোক্কদবনি। কান্নরোইদবা রাইচিনগদবা পোৎ পুম্নমক লৌথোক্লগা মেজ কাংখোলতা মথমউ। য়ুম অদুনা কা অমতগী য়ুম ওইরবদি য়ুখলগুম্বা অমা তৌদুনা কা অনিগী মত্তংদা খোকহল্লগা অমদা ময়াম লৈবা অমদা চাবোকফম ওইগদবনি।

মথাগী পোৎচৈশিং অসি থমগদবনি

১। এবজরবেন্ট কটন (ডাক্তরগী লশিং) পাউণ্ড অমা অমস্থং মাদুদী হেন্না থমগনি। লশিং অসি তৈথোক খোদোকপা নপথোক নপশিন তৌনগনি অদুগা অঙাং পোকলবা মতুংদা মমাগী অথিবম মথক্তা খরা থানা অমোৎপা চুপ্লকনবা থমগনি।

২। অঙাং পোকলবা মতুংদা মমা অদুগী মখরাং লাকনবা ইঞ্চি ২।৩ পাকপা লশিংগী ফি মচেৎ অনি অহুম থমগদবনি।

৩। ফী অমনবা অদুগা শুদোক চামথোকলবা খরা মমাগী মাইখ ওইনবা থমগদবনি।

৪। শুদোক চামথোক্লবা ফলালি মচেৎ নত্রগা অমোনবা কিমচেৎ খরা অঙাং অদু য়োম্লবা থমগদবনি।

৫। ঈশিং অশাবনা ফুত্তোকলগা কংহল্লবা ইঞ্চি মরি মখাই পাকপা কুট অনি শাংবা ফিজেৎ অনি অঙাংগী মবুক পুন্নবা থমগদবনি।

৬। সাবন অদুগা খুজিল শেংনবা গ্রুস ডাক্তর অমসুং নার্শনা শিজন্নবা থমগদবনি।

৭। লাইসোল হায়বা হিদাক অদু আউন্স খরা থমগদবনি। হিদাক অসিগী আউন্স মখাই অমগা ইশিং পাইন্ট অমগা (পৌরা অহুমলোম) তিন্নরগা ডাক্তর অমসুং নার্শগা মখুৎ হামগদবনি।

৮। বরিক এসিড অহুউন্স অমা অঙাংগী মখোই ককলগা চাইনবা থমগদবনি।

৯। ঈশিং অশাবদা ফুত্তোক্লবা তরু তরুবা ফিজেৎ খরা ময়াইদা খোইলিৎ থোকপা য়ানা হোহন্দুনা থমগদবনি। মচেৎ অমমম্না ইঞ্চি ৩ শাংবা ইঞ্চি ৩ পাকপা ওইগদবনি।

১০। বরিক লুশন অউন্স মরি মঙা থমগদবনি। করম শেমগদবগে হায়বদু এপেনাদিক্সদা—নং ১ প্রিসাক্রিপশন্দা তাকলে। মাসি অঙাংগী মমিৎ চামথোক্লবা অদুগা খোমজিন চামথোক্লগদবনি।

১১। আরগিরোল লুশন ১০% অদু আউন্স মখাই অমা থমউ। মাদুনা অঙাংগী মমিত্তা হাপগদবনি। করম শেমগদবগে হায়বদু প্রিসক্রিপসন। নং ৩ দা তাকলে।

১২। ভেসেলিন আউন্স খরা নত্রগা হঙম থাও খরা অঙাং অদু ইরু বিবা লোই-রগা তৈবিনবা থমগদবনি।

১৩। বেণ্ডেজ তৌবদা পুন্নবা সেফটিপিন খরসু থমদবা য়াদে।

১৪। অচাং তৈথোকনবা অরুবা অশেংবা ফি খরসু থমদবা য়াদে।

১৫। লং থাংজু ইঞ্চি ৭।৮ শাংবা অনিসু থমগদবানি। লংজা ১০।১২ না তিন্নদুনা শুংবনা কৈ। অঙাংগী খোই ককপদা পুন্নবনি। কাটি তরু তরুবা অমসু খোই ককনবা চংগনি।

মখক্তা ইথ্রিবা পোৎচং ময়াম অসি হান্নানা লাংশুনা কা অদুদা মচি অমদা থমগদবনি। ফি পুম্নমক অসি ফুত্তোক্লগা কনহনবা, ফুৎলগা কংহল্লবা ফি অমনা য়োমগদবনি। খুৎ হামদোক্তনা পোৎশিং অসি পাইবা য়াদে।

মমানা অমসুং অঙাংনা শিজন্নগদবা ফিরোন অদুগা কৈজুপ মাইথা অপুম্বা উৎকুল য়াইকুল থাংহনফদে। পোৎ পুম্নমক, থবক খুদিংমক তরু তহেনগদবনি। অয়াবনা অঙাংদা শিবশি পোকপা মতুং চয়োল অনিগী মনুংদা শিবনা নমই, মাসি চাবোকপদা তরু তহেনবিদুনি। মমা অয়াবা অঙাং পোকলবা মতুংদা মতম কুইনা লাইহৌ হৌনবা [illegible] ঙদে। মাসিসু চাবোকপদা মোৎপননি।

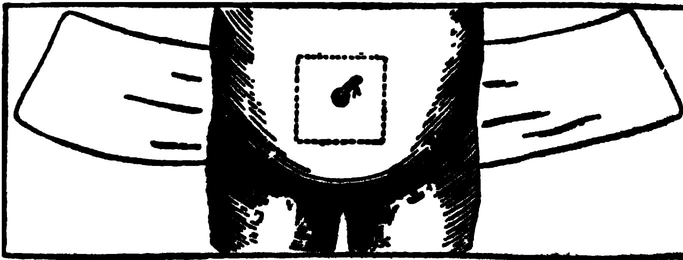
মবা ওইরিবা নুপী অদুনা অঙাং পোক্কদবা মতৌ মাল্লক্কে হায়বা খ:বমক্তদা কমুং শেবদুনা থমগদবনি। খবর কাগজগী চেনা ওইরবসু রবরগী ফীনা ওইরবসু মোমপাক অদু কুপ্পুনা অমোৎ অকোই মোমপাক্তা তাহক্লনবা লাক্লগদবনি। মাদগী মথক্তা মোম পাক ফিদক অহনবা অমা থাও ঈলাং তৈথোক্লবা ফি অদু অমোৎপা খক শিজন্নগনু।

তরু তরুবা পাত্র অমদা অফবা অশেংবা ঈশিং মরাং কাইনা নুমদুনা থমগদবনি। খরনা অফবা অশেংবা পাত্র অমদা হৈদোক্কুনা ইংহল্দুনা ফৈ অশেংবা অমনা কুপ্পুনা থমগদবনি। খরনা শাহন্না অদুমক থমগদবনি। পংশা শামনদুনা শিজন্নবা মাদবা ফিব মদা থম্নবদি কান্নদে। মেজ মচা অমা কা অদুদা থমগদবনি। মাদুসু হান্ননা ঈশিং অশবনা চামথোক্কুনা থম্নগা পোৎচৈ শিজন্নগদবা অদু মেজ অসিগী মথক্তা থাজক্কুনা থমগদবনি। খুৎ হাম্নবা পাত্র অনিসু কা অদুদা থমগদবনি। মাদুসু হান্ননা ঈশিং অশাবগা সাবনগনা শেংদোক্কদবনি।

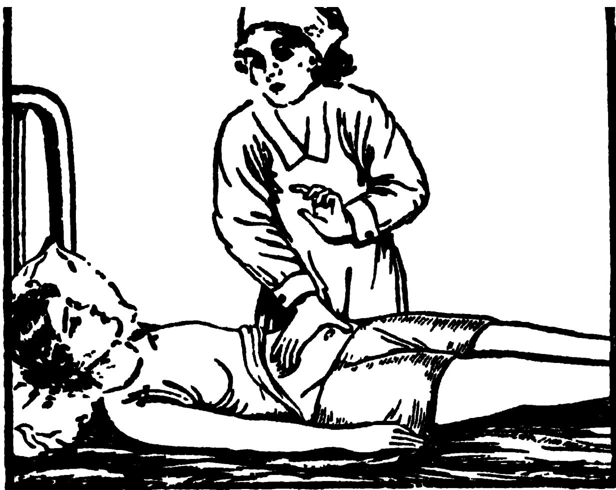
চাবোকপা

অঙাং পোক্কদৌবে হায়বশি খুদম অনিনা তাকলকই। অহানবনা অথিবমদগী অঙাংবা ঈগুম্না খরা উগনি অনিশুবনা পুক য়েক্লককনি। অহানবদা মিনিট ১৫।৩০ দা অমুক অমুক কন্না য়েক্লকই। অদুদগী অসুম অসুম থুজিল্লকই। অফবা ডাক্তর ফংলবদি মাবু তৌহনবনা ফৈ। মাদু ফংদ্রবদি চাবোকপগী থবক্তা তম্লবা নার্শ অমা শিজন্নৌ। ডাক্তর লাক্লবদি ডাক্তরনা হোৎনজখিগনি। মাসিদা পিরিবা পাউতাক ময়াম অসিদি ডাক্তব ফংদবা মতমগী বানি।

কা অসিদা হংবা লাকপা মী ফমহনফদে। মী অনিদগী হেন্না· লৈহনগনু, মাদু দগী হেনগদবদি, নার্শ, মাইবী অদুগা ডাক্তর অসিতনি।



অবস্ত্রিকল খোরী বক্তিব চানা চেংকনিনবা



নুপীগী গর্ভ পুকম শুদগী নিয়ম

অঙাং পোক্কদৌরিবা মমা অদু ঈশি অশাবনা ইরুক্সগদবনি অদুগা অখিবম অদু ঈশিং অশাবগা সাবন গনা চামখোক্কদবনি। নুমিৎ অদুদা মখি ফাইদোকখিদ্রবদি এনেমা তৌদুনা অমাংবা লৌথোকউ। পম্মুপ ২১ দা পিরিবা অদু য়েংউ।

অহানবা পুকয়েকপা হৌরকপা মতম অদুদদি হিপকে হাযরবসু ফমগে হায়রবস্ন নুংঙাইগদবা য়েংদুনা তৌ। কন শিন্নক্রবদি খোংকোনশিন্দুনা হিপনো, মতম অসিদা প্নো নত্রগা ফমলবদি মমাদা অশোকপা ওই, অদুগা অঙাং অদু তরু তহেন্না থম্বসু ঙমদে।

নর্শ নত্রগা মাইবী অনু মখু মশা শেংনা হানদোক্কদবনি থুনিং ফাওবা হামদোকউ। খুজিন শাংহনবা য়াদে, খুজিল মনুং অমসুং মখাগী অমোৎপা শেংদোক্কদবনি। বুরুস শিজন্নবা যাম ফৈ। ফিসু অশেংবা অকবা শেৎকদবনি। এপ্রোন অমনা কুপশিনবনা ফৈ। মচা পোক্কদবগী লাক্রিবিঙেগী মতমদা অঙাং পোকপা থুনবনি হায়দুনা করিগুম্বা হিদাক লাংখক অমতসু পিথক্কনু। হিদাক নত্রবসু মতোমতা ফরক্কদবনি। পুক্তা থৌরি থৌনাই, ফিরোন পুনগনু। মাদুনা অঙাং পোকপদা থিলহল্লি। মাইবী অমসুং নার্শনা অখিবমদা খুদোম্বী খিংজিনফদে। মাদু তৌরবদি মমা অদু চাকমাংবা হায়বদি অমোৎ অকাই মহিক্ক চংগল্লি অমসুং লাইহৌ হৌদুনা নাগল্লি।

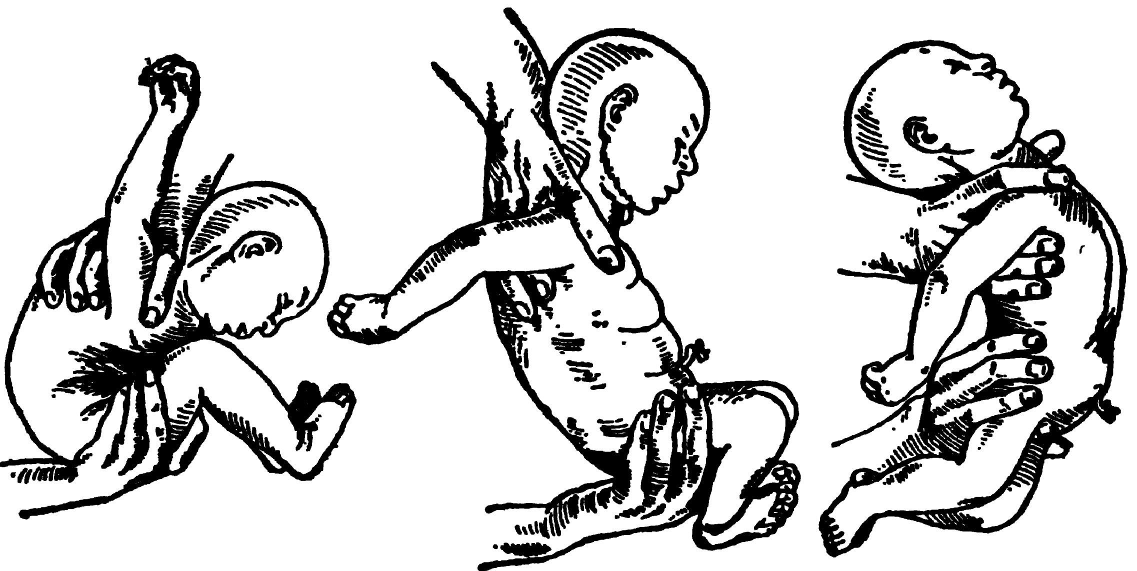
ঈশিং ইত্তা চৎলবা মতু.দা অঙাং মকোক নিথথোক্লকপা উগনি। উঙাংগী ফিবম অদু শোইদবা চপচাবা ওইরবদি অঙাংগী মমাই অদু মথাক্লোমদা হায়বদি মমাগী মনমগনলোমদা ওনগনি অদুগা লবাই লেন্দুনা হান্না উগনি। মকোক থুনা ডারবদি (থুমল্লবদি) মমাগী অথিবম য়ামনা শোকই অদুনা অঙাং মকোক হেক উবগা মাইবী নত্রগা নার্দ অদুগী থুৎঅ্ু মকোক অদুদা থমদুনা অয়েক থুদিংদা মথাক্লোমদা কল্লা নমগদবনি। মাদু তৌরবদি অঙাংগী মকোক অদু মথাবাক্তা নপানিন্দুনা অথিবমগী অহোবদা ইলাই লাইনা থোরকপা ওমই। কোক য়াম্না থুনা থোরকপা অদুসু থৱা থিংই। য়েক্লক য়েক্লকপগী মরক অদু তোং (মসল) অসি থৱা কোমথোকই মাদুগী মনুংদা কোক অসি মপাল থোকহনহৌনবা লাক্লগদবনি। অসুম তৌনা হৈনা তৌহৌর বদি শেগাইবগী আশা লেতে।

কোক্তী শরুক পোকলগা ওহাক লেপ্লগা হকচাং পোকই, কোক লাম্লোকলবা মতু.দা খুদোঝী থিনজন্দুনা খোইরিনা অঙাং মঙক য়েৎপ্রা হায়দুনা য়েংউ। খোইরি য়েৎলবা অদুগা খোইরি অদুদা মিহুল হন্ত্রবদি অঙাং অদু থুনা পোক্লবা লাকনৌ। খোইরি ওক্তা য়েৎএবদি লশিং অফবা মচেৎ অমা লৌ্না অঙাংগী মমিৎ অদু তৈথোকউ মাদু হন্দোক খ্রগা অনৌবা মচেৎ অমা অমুক লৌদুনা মচিল ময়া তৈথোকপিয়ু।

অঙাং অদু পোক্লবদি য়াম্না থুনা ফ্লানেল নত্রগা অবোনবা ফী অমনা য়োমশিনু। মমাই অদু ঈনাই তৈহনগনু অঙাংগী মমিৎ মমাই শেংদোক্তুনা ১০% অরগিরোল লুশন মমিত্তা হাপউ। নৈএগা বনিক লুশন হাপউ। মাসি তৌহৌদবা মরমদগী অঙাং লিশিং লিশিং মমিৎ তাংনৈ।

অঙাং হেক তাবগা মাইবীবু মতেং পাংলিবা নুপী অদুনা মথুৎনা খোইদৌ মথাদা অঙাং নৈরবা ইউটারস হায়বা অদু মথকলোমদা হায়গৎলক্তলবা কল্লা নমথদুনা থমগদবনি। পোৎ অদো অকনবা মতুম অমা ওইনা খুত্তা হেক্তা মথেংনগনি। য়াম্না কনমল্লসু থোক্তনা নমগদবনি। খুৎ অদু থক থাদোকনু, খুৎ থাদোক্তগা ইউটারস অদু পিকশিন্দুনা নৈ, মাদুতদা ঈ থোকলোই, অমসুং থিংই।

অঙাংগী খোইরীদা মিহুল হনবা হেক লেপ্লগা নংনা পুম্লগা কক্তদবনি। পুম্লবগী হান্নবা শেমদুনা থম্লবা নং মতৎ অনি অদুগা কাটি অদু শিজন্নৌ। নং অনুগা কাটি অদু শিজনুত্রিতৈদা ঈশিং অশাবাদা ভিংদুনা অদুমক থমউ। পুম্লবদা কিশি চেক্তা কিগদবনি। অবোংপা, ঈশিং অশাবদা ফুওবা পোৎ শিজনুগনু। মরমদি অবোংপাগী জারম য়াওথিদুনা টিটানস কৌবা অনাবা অদু পকলকপা য়াই নত্রগা মকম অম য়াই জোগনি।



পোকপদা সোর হোন্দবা অঙাংবু মহৌশা নওবা সোর হোনহনবা নিয়োম। মথক্তা উৎপগুম্না পাইয়ু অমসুং তপ্না থেকচিন্নু, অমসুং থবোম্বীদগী থেকজিন্দুনা তপনা নুংশিৎ তকথোকউ, অদুগা নুংশিৎ অদু থবোম্বীদা অমুক চিং-শিংউ। মাশি চৎথবগী থবক অসি অমুক হন্না হন্না মিনিট অমগী মনুংদা তন্নারক তৌ।

খোইরি হেক ককপগা মতোন অদুদা বরিক এসিড পাউডার থরা চাইশিন্নু; মথংদা হান্নুনা শেমদুনা থম্লুবা ঈশিং অশাবদা ফুৎলবদা ফিজেৎ অমনা কুপ্পগা বেণ্ডেজ তৌশিন্নু। (এপেনডিক্সদা প্রিসক্রিপসন নং 8 শুবা য়েংউ) বেণ্ডেজ অদু মথুক কোন্নুনা পুন্নু। অশাবা অরুবা মফমদা অঙাং অদু য়েৎলোমদা য়া তাহন্নুনা থম্মগা মমা য়েংউ। নাওফম থুনা অঙাং পোক্লবা মতুংদা তারক্কনি। নাওফম থুনা তাহননিংই হায়দুনা মরি পায়দুনা খক চিংউগনু। মরি অদুদা অপুন অয়াকম্নু লৈহনগনু। মরি খোইরি শগ্লবদা অমুক চংশিনখিগনি হায়বগী খক কিরুগনু অদুগা শোকপনবম্নু খক লৈরোই। হান্নুনা মতেং পাংলিবা নুপী না মমাগী মথুক নমলিবী অদুনা তপ্পা তপ্পা নমদুনা নেৎথোরকউ কন্নদি নমফদে। ঈ তাবম্নু লৎকনি। নাওফমম্নু থুনা তারক্কনি।

নাওফম হেক তাখিবগা ইঞ্চি ১৫ রোম পাকপা ফি অমনা বেণ্ডেজ ওইনা শিজন্নু-দুনা মমাগী মথুক অদু পুল্লগা নাক্তা সেফটি পিন্না পুলউ। মাসিনা পোটি ওইনা শিজন্নু-দুনা পুক অদু চিন্না থমগনি।

অঙাং অদু ইরুমাইথবা লোইদুনা মফিময়োন্না কোনশিনবিবা হেক লোইবগা মমগী খোমদু চুপহন্নু। মানা চুপ্পা হৌবগা অঙাং লেরমবা মফম ইউটারস অদু পিকশিল্লক্নুনা কনশিল্লক্কনি। ইউটারসদগী ঈ থোকম্নু খৎকনি। মমাগী থবাচেৎ লাকত্রিঙেগী মমাংদা ঈ লাংতৈবা অমোৎ অকাই ফী পুম্নমক লৌথোক হৌগদবনি। মশাদা ঈ পকপনা চিংবা চামথোক খোত্তোক্নুনা কংহনগদবনি। অদুদগী হান্নুনা শেমশাদুনা থম্লুবা লশিং অমস্তুং পেড, মমাগী অথিবমদা হাপলগা ফিজেৎ (বেণ্ডেজ) অমনা মাং তুং ওইনা নমদুনা মচি অমনা মমাংদা মচি অমনা তুংদা পুক্তা পুনখিবা বেণ্ডেজ অদুদা সেফটি পিন্না ফাচিন্নু।

মমা অদু হিপদুনা নুমিৎ কয়ানি মরুম লৈগদবনি। অথিবমদা তোথিবা বেণ্ডেজ অদু তোইনা শিনগদবনি অদুগা অথিবম অদু তোইনা তোইনা ঈশিং অশাবনা শেংদোক্ক-দবনি।

অঙাং হেক পোকখিবা পুং তরুক তরেৎতা মমা অদু ঈশিং চৎপা থোমহনগদবনি। ঈশিং চত্তবা থোকলবদি কমচ্ছা অচৌবা অমা লৌরগা ঈশিং য়াম্না শাবদা লুপশিন্নগা কাবক কাবক শুমদোক্নুনা পিরাই কময়া অদুগা অথিবমদা থমউ। অঙাং পোকপা নোংমা লৈরগা মাংথোক্কদবনি, মাংদবা থোক্লবদি হিদাক মাংহন্নবা পিজদুনা মাংথোক-হনগদবনি।

অঙাং পোকলবা মতুংদা মমা অদু মহৌশা চাবা অচবা চিন্নাক অদু পিজবা য়াই। নোংমা নিনিদি ঈশিং অইংবা থকপা অমস্তুং অইংবা চিন্নাক চাবা য়াদে। মতুংদদি কান্নবা কান্নগদবা পোৎ হায়বদি চাক, বেরুম, শঙোম, আলু, অমস্তুং অমুনবা উটি পিজবা য়াই।

অঙাং অদু তারকপদা নুংশা শোর হোন্নবদি করি তৌগনি ?

অঙাং পুম্নমক হেক তাবগা কপ্পা অমসুং শোর হোনবা হায়বশি মশিন্নি। অঙাং অদুনা কপত্রবা শো॰ হোন্নবা তুমিন্না উতুপ তাবগুম তাদুনা লৈরবা নত্রগা শরেং শিরম-দাই কপ কপ চিংদুনা ময়া কাথোক্তুনা লৈরবদি শোর হোলহনবা লাক্নবা তারে। মাদু থিনবা য়াদে থুনা তৌখৎকদবনি। মচিল ময়া মখনাউ, খুদোম্বীদা ফী অশেংবা অমোনবা অমা য়েৎলগা শেংদোক্কদবনি। খুদোম্বীগা খুবীগা ফী অমোনবা অমনা কুপ্লগা অঙাংগী মরে অদু পায়দুনা চিংথোকউ ; তপ্না তপ্না তৌ ; মিনিট অমদা তরারক চিংউ। মাসি তৌরিঙৈদা মী অমনা ফি অমনা নত্রগা ফী মচি অমা ঈশিং তাইংবদা য়েরগা অঙা॰ অদুগী শুমদা ফু অদুগা মথক্তসু ফু। অসুম তৌবদগী শোর হোল্লকপসু য়াই। শোর হেক হোনবগা মৈ য়াইদুনা শাহল্লবা ফি অমনা য়োমশিল্লু।

মথক্তী নিয়ম অসি মিনিট আনিয়োম লাক্নবদা শোর হোল্লক্লবদি, থোইরি ককথৎলু অমসুং পুল্লো। আর্টিফিসিএল রেসপিরেসন তৌবা ভারে। করম তৌগদগে হায়বশি পিরিবা নকসা অসি য়ে:লগা খংগনি। লে॰ওৎ পা তৌরিবদু পংথু থুনসু তৌগনু মিনিট অমদা ১০।১২ দগী হেনগনু। অঙাং অদু থবা য়াবা খুদেং অমা য়াওগদবনি। খুদেং অদুদা ঈশিং অশাবা হাপউ। শোর হোলহনবা লাকনরিঙৈদা আর্টিফিসিএল রেসপি-রেশন তৌরিঙৈদা) অঙাং অদু ঈশিং অশাবদা থমউ। থুনা য়ারয়োই হায়না খক নিংগনু পুংমখাই অমা অমসুং মাদুদগী হেন্ন তৌ।

অঙাং পোকপা মতমদা ঈ থোকপা

অঙা; অপোকপা খুদিংদা ঈ থন্না থোকপা অদুগা পোক্নবা মতুংদা থন্না থোকপা আসিদি মশিন্নি, মাদু নুমিৎ থন্ননিগী মনুংদা হেক মফম্থি। ঈ য়াম্না থোক্নবদি নুপা অদুনা নিংথম চল্লে হায়রকই মশা তাইফেৎ তাইরকই অদুগা জ্ঞান মাংলকই।

লাইয়েং।

মোমপাক ফিদক অমা কোনাশিল্লগা নুপী অদুগী মনিংদা ইনশিল্লু, মনিংদা য়াং-থৎনবা লাক্লখতনি অনাবদুগী পুক্ত খুৎ থম্লগা ইউটারসগী মথক্ত নমদুনা পোৎ খুৎনা তমবগুম তৌদুনা পাইউ ঈ থক্লিবা ফাওবা খুৎ অদু থাদোক্তনু। অইংবা ঈশিং কীদা নুপলগা পিয়াই মথক অদুগা পিয়াই থমউ। হন্না হন্না নুপতুনা হোংউ। অইংবদা ঈ ঈতোং থু'জলহনই অদুনা ঈ থকপদা য়াম্না মতেং পিরে। ফুট ২।৩ য়াংবা ফিবমগী ঈশিং অইংবা হৈথরক্তুনা পুক্ত তাহল্লু ; মচা অদু মমাগী মখোম চিংহল্লু মাসি থিনবা য়াবা থবক মওে। মমমদি মচানা থোম হেক চিংবগা ইউটারস পিকশিনবা হৌই। মকুইত্ত ইকট্রেক্ট অব অরগোট হায়বা হিদাক অদু লৈরবদি চামুচ অমা ঈশিংগা য়াম্ন-

রগা পিথকউ। পুং ৩।৩ খুদিংদা হিদাক অসি পিথকউ। কখিবা থোকলবসু নুমিৎ নিনি য়োমদি তুমিন্না কমুংদা হিগুনা লৈগদবনি। হৌগৎপা, হৌগতুনা কবা অমসুং কমুংদগী চৎথোকপা থক তৌকদে।

মৈনিং কুমলিউঙদা লাইহৌ হৌবা

অঙাং উনবা মতুংদা মতম থরা লাইহৌ থরা থরা পকপদি মশিন্নি। মাসিদা করিসু মুংশা থিকম লৈতে। নুমিৎ ৩৮ দগীসু হেন্দে। অঙাং উনবা মতুং নুমিৎ ৩।৪ নি তুবদগী হৌরকপা লাইহৌ অসিদি য়ামনা খুদোং থিগল্লি লাইহৌ হৌবগা লোইননা মিহল কন্না হৌই। অকনবদদি মিহল অসি মিনিটতা ৭২ রক ছলই। হৌগৎপগা নিকপসু য়াওই, চনিংদা থরা থরা নাই, পুক নত্রগা চনিংদা মেৎপদা য়াম্না থংনা নাই। কোক চিকই, লাইহৌ হৌরকপা অহানবা নোংমা নিনি অদু অথিবমদগী অমোৎপা থোরকপসু লৎলি।

চাবোকপা মতমদা তক্ত তহেন্না তৌথ্রবদি মাসিগী অনাবসি থক নাকফম থোক্তে; মাইবীগী মথুক্তগী অমোৎপা য়াত্তদুনা জারম পুকনুংদা চংখিবা নত্রগা ফিরেল, খুৎলাই পোৎচ্রৈ শিজন্নরিবদু মোত্তুনা অমোৎপা চংখিবা-ননি। অদুনা হিরম অসিদা য়াম্না চেকশিলহৌগদবনি।

লাইনা অসি শিগনবা লাইনানি, ডাক্তর কৌবা থিনবা য়াদে। মহাক্তা চপচাবা এন্টিবাইওটিক হিদাক থারগনি।

ইমুংগী মীশিং হেঙ্গৎপা হেঙ্গৎ-হন্দবগী নিয়ম

ঙসি পৃথিবীদা ইমুংগী মীশিং হেঙ্গৎপা অমসুং হেঙ্গৎহন্দবগী নিয়ম অসি কন্না চৎনরবনি। অঙাং য়াম্না পোক্তবা লৈবাক্তা লৈবাক্কী মশিং হেঙ্গৎহনবগীদমক নিয়ম অসি কান্নে অদুগা য়াম্না পোকপা লমদসু নিশিংনা হেঙ্গৎমন্দুনা শুফম চাফম লৈফম ওইহন্নবা লম মতাগা মীশিংগা চান্নবা নিয়ম অসি য়েংশিন্দবা য়াররে। ইতিহাসনা তাকলি মীশিং য়ামনবদগী লাল তৌরকই। রাজনৈতিক্কী মরমদা য়েৎনরক্তুনা খৎনবা থোরকপা অসিসু মীশিং য়াম্বনা মরম ওইদুনা থোকপানি।

ইমুং অমগী ওইনবু ওইরবসু লৈপাক্কী ওইনা ওইরবসু মীশিং হেঙ্গৎহনবা অমসুং হন্থহনবগী নিয়ম অসি কান্নবা ওইরে। মীশিং খরা পুনশিল্লগা জাতি অমা ওইরকইবনি। ইমুং কয়া মরুম পুল্লগা লৈকাই অমসুং সমাজ ওইরকইবনি।

হন্দক চহি কয়ামরুম অসিগী হিদাক লৌদুনা য়েংবদা মীশিং য়ামমন্দুনা নিংথিজনা শেম্বী শাবিবা ঙমদবা ইমুংদগী হরান চিঙ্খি অমসুং খৎন চৈনবা তোগনবা মী থোরকই। মাসিগী মরম বিচার তোরগা নিপা নুপী অনিমক্তা ইন্দ্রিয় খুদুম চন্দুনা মচা পোকলকইবদু মশিং অসুম্বকী মখৈ নিংথিজনা য়োকপা ঙমগনি হায়বদুগী মতুং ইন্না পোক্তুনা লাংকী চাওখৎপদা অপনবা থোকহন্দনা; হেঙ্গৎনা মতেং পিনবা লাক্লফম থোকই।

জগৎ অসিদা মীওইবনা শক্তি অনি উই। শক্তি অদু অফবা হায়বা অমা ফত্তবা হায়বা অমা নত্রগা ঈশ্বরগী শক্তি হায়বা অমা পাপকী শক্তি হায়বা অমা হায়না কৌবা য়াই। কৌনিংবা থোন্নিংবা মমিং অমা থোল্লবসু শক্তি অনি অসি অমনা অমগী ওন্নতৈনবা থবক তৌই হায়বা খংরে। বাখল য়াম্না তোবা মীনদি উবা ফংনৈ—মচা মশুবু নিংথিজনা মফি মরোল থোনবা ঙমদবা মবুক থন্না পিজবা ঙমদবা লাইরিক লাইত্তভগী খরচ তৌবিবা ঙমদবা মতিক চানা মচা মশুবু লমজিংবিদবা মীতাশিং অদুনা মচা মশু পংপোক পোকশিংদুনা পাপকী শক্তি অদু শিজন্নবা মীগী মশিং হেঙ্গৎহল্লি।

মচা মশু য়ামথৎপা পাম্বা মীতাস্থু লৈ অদুগা মচা মশু য়াম হন্নিন্দবা মীতংস্থু উনৈ। মীওই মীতা জাৎ অনিমক অসিগী দমক ফেমিলি প্লানিং হায়বদি মচা মশু ইমুংগী মীশিং হেক্তংহনবা অদুগা হেক্তংহন্দনবা নিয়ম অসি দরকার ওই।

মীওং খরানদি নুপী মীরোলহন্দবশি চুমদে হায়না লৌবা মীস্থু লৈ। মখোই অদুনা হায়রিবনা রাখল মশুং অমদা চৎতুনা তুংগী মীশিং হেক্তংলকপবু থিংগনি হায়-বশি লালই। ধর্ম্ম অমস্থুং রাজনৈতিক তৌবা মী কাংলুপ অমনা মখোইগী দল দল অদুগী মেম্বর মশিং য়ামহন্নিংবনা মীশিং হেক্তংপশি কন্না সমর্থন তৌই। মখোই অসিগা থৌরম অসি য়াদে, মাদু তৌহল্লোইদৌবগী লাকনৈ। রাফম অসিদা লাইরিক অসি শাপ্পোক্লকইবা নিপা অসিনা কাংলুপ অমগী শাওনবা কাংলুপ অমগী পেন্নবা তৌবা নওে। হিরম অসি খরা নৈনরমত্রবদি লাইরিক অসি মপুং ফদে; মাদুগী দমক তৌবনি। মচা মশু য়ামখৎহন্নিংবা কাংলুপকীস্থু কান্নরে য়ামখৎহন্নিংদবা কা বুগীস্থু ফনরে।

মচা পোকমন্দুনা, মমা ওইরিবী অদগী মশা মউ ফৎলক্লবা মীওং অদুগীস্থু মচা পোকপা থিংবা য়াজরে। মাদু তৌরবদি মাগী পুনশি অদু মশা ফনা নুংঙাইনা লেন্নবা য়ারে।

মথক্কী পন্দুপ্তা হায়খ্রে নুপীদগী অঙাং ওইরকগদবা ওভম হায়বদু মথংগী থাগী খোংকাপ লাকগদবা নুম্বিৎ ১৫ নি রাৎপা হায়বদি মথংগী খোংকাপ লাক্তবগী মমাং নুমিৎ ১৫ নি শুবদা থোরকই। রাফম অসিমদি খংদবা য়াদ্রে। অনিশুবা থৌদোক অমনা ওভম অসি থোরকলগা পুং খরতা হিংদুনা লৈরমই। হিংলিঙৈগী মনুং অদুতা অঙাং ওইবনি, শিরবদি ওইদ্রে। অহুম শুবা খংগদবা থৌদোকনা নিপাদগী থোরকইবা জীব অদুদি মতম পুম্নমক্তা থোকই অদুগা থোক্লবা মতুংদা নুমিৎ ৮ নি মশা কন্দুনা হিংদুনা লৈবা ঙমই। মাসি নুপীগী ইন্দ্রিয় মনুংদা লৈরগা ঙমবনি। অদু ওইদুনস্থু নুপা নুপী তিনরবা মতুং পুং ৪৮ ফাবতা ওভম থেংনরগা অঙাং ওইবা ঙমই, পুং ৪৮ গী মতুংদা থেংনবদি অঙাং ওইদে। রাফম অসিদগী থৌদোক অনি খনবা তারে। অমনা নুপীদগী থোরকইবা জীব ওইরগদবা ওভম অসি মথংগী থাগী খোংকাপ লাক-দবা নুমিৎ ১৫ রাৎলিবা নুমিৎ অদুনি। অসি শুবনা নুপাদগী লাকইবা জীব অদুনা থোরকপা মতুং পুং ৪৮ তা জীব ওইবা ঙমই। অদুনদি ওভম থোকপা মতমগী পুং ৪৮ গী মমাংদা মতমদা অদুগা ওভম থোক্লবা মতুং পুং কয়ামক্কমগী মনুংদা নুপী তিন্নরবদি অঙাং ওইরে। অমরোমদা হায়রগা মথংগী থাগী খোংকাপ লাক্তবা রাৎলিবা নুমিৎ ১৫, ১৬ অমস্থুং ১৭ অদুদা নুপী তিন্নরগা মীরোল্লি হায়বদি অঙাং ওই।

শম্না হায়রবদা নুপী অদুগী মথংগী, থাগী খোংকাপ লাক্তবা নুমিৎ ১৫, ১৬ নি অমস্থুং ১৭ নি রাৎলিঙৈগী নুমিৎ অদুদা নুপী অদগা তিন্নরক্লগা নুপী অদু মীরোল্লি

হায়বদি মমুক কংগনি। অয়াবা অথরিটিনা হায়বদি হায়রিবা নুমিৎ অসিদসু নওনা মমাংদা নোংমা মতুংদা নোংমা হেক্তংহন্নু হাই। অদুনা ১৪ নি, ১৫ নি ১৬ নি, ১৭ নি অমসুং ১৮ নি রাংলিঙৈগী নুমিৎ অদুদা নুপী তিনুরোইদবনি। নুমিৎ অসিদা তিনুর বদি নুপী মীরোলই।

থৌদোক অসিদা য়েংদুনা হৌজিক্কী "rhythm method" family planning অসি ই।

মচা পোকচনিংবা নুপা নুপী অদুদি অতে মতমদা তিনুবা তৌদনা মথক্তা হায় খ্রিবা নুমিৎশিং অদুতদা তিনুরবদি অঙাং ফংগনি। অদুগা অঙাং পামদবা কাংবুনা অতে মতমদা তিনুবগা নুমিৎশিং অদুদদি তিনুবা চুমদে। অঙাং পোক্তনি হায়বা নুমিৎ-শিং অসিদা তিনুবদা অঙাং পোকত্রবদি নুপা নুপী অনিমক ডাক্তরদা চক্কুনা করি অশোইবা লৈবগে হায়বদ পরীক্ষা তৌদুনা য়েংহনগদবনি। নুপা নুপী অনিমক মচা পোক্তবা অথুংবা হায়বদু ওইবা য়াই। অয়াম্বনা নুপীদা অথুংবা নুপীনি হায়না দোষ পি মাদুদি নওে, নিপা দসু দোষ অসি লৈবা উই। নিপানা মতিক চানা নত্রগা অশো-নবা অনাবা জীব ওইগদবা পোৎ অদু থোকহল্লকপা য়াই। মশা মউ অশোইবা কয়া-দগী জীব ওইবা ঙমদবসু য়াই। মশাদা অনাবা লৈবদগী ওইবসুয়াই। মাসি নুপীদসু লৈবা য়াই। মসি পুম্নমক ডাক্তরনা খংবা ঙমই।

মথক্তা হায়খ্রে অদুগা অমুকসু হায়রি মচা মশু মামনিংদবা নুপা নুপী অদুদি মথক্তা হায়খ্রিবা অঙাং পোকপা য়াই হায়রিবা নুমিৎশিং অদুদা নুপা নুপী তিনুফদে।

হৌজিক খনুগদবনা —মথংগী থাগী থোংকাপ করি নুমিৎতা লাক্তদবগে হায়বা অসিনি। নুমিৎ ১৫ নি রাংলি নুমিৎ অসিদা ওভর থোক্তনি হায়বশি করম খংগনি। কনা কনাগুম্বা নুপীদদি থাগী থোংকাপ অসি নিয়ম কাইদনা চা, নাইনা লাকই। নুমিৎ ২৮ নি ২৮ নি শুবদা লাকই। মাসি নুপী খুদিং মক্তা থোক্তে। পরীক্ষা তৌদুনা য়েং-লকপদা নুপী ১০০ গী মনুংদা ৯০ দি নুমিৎ ২৮ নি খনুরগা থাগী থোংকাপ লাকই। শোইরবদা নুমিৎ ২।৩ চাওথোক চাওশিন তোই। নুপী ১০০ দা ৯৭ তি চাং নাইবা থাগী থোংকাপ লাকই; হায়রিবা অসিগী মনুংদা ২২% না নুমিৎ ২৮ নি ২৮ নি খন্না লাকই, ৩৯% না নুমিৎ ৩০নি ৩০নি খনুরগা লাকই অদুগা ১১% মা নুমিৎ ৩২নি ৩২নি খনুরগা লাকই। অমুম তৌনা হিসাব তৌরকপদা নুপী ৭২% দি চাং নাইনা থাগী থোংকাপ চংলি। লেমহৌবা ২৫% নি তেশিন্না মত্রগা শাংদোক্না থাগী থোংকাপ চংলি অদুখু নিয়মদি নাই। ৩% ৩দি নিয়ম নাইদে থুজিন্নুংলগা থুজিন্নি; শাংদোকলিংলগা শাংদোকই।

অয়াবা নুপীনা থাগী থোংকাপ অদু অমগা অমগা নুমিৎ কয়ানি লাপ্নুগদবগে হায়রদু খংদে। অয়াম্বনা নুমিৎ ২৮ নি ২৮ নি খন্নে হায়না খংই। য়াম্না কুপ্না য়েং-

শিল্লবদি ২৭ নি নত্রগা ২৯ নি থেন্না থেন্না চংলি নত্রগা ২৭ দি ২৮ নি অমসুং ৩০নি থেন্না থেন্না চংলি। অদুনা নুপী খুদিং মকনা খন্নবা নুমিৎ অসি কুপ্না বেংগদবনি। মাদুতনা মথংগী অদু অদুগুম্বা নুমিত্তা অদুগুম্বা তারিখতা লাকনি হায়বা খংবা ঙমগনি। খংলকইবদু নোট তৌদুনা থমগনি। অসুম তৌনা চহি অমা য়েংদুনা য়েংদুনা নোট তৌদুনা চংথগদবনি। নুপী খুদিং মক্না নোটবুক অমা নাইরগা নত্রগা চিঠি পেডু অমদা নোট থমদুনা থোংকাপকী কেলেণ্ডার শেমগদবনি।

থা থোংকাপকী কেলেণ্ডার

অহানবা কলমদা থাগী থোংকাপ লাকপা লাকপা অদুগী তারিখ কীনি। তারিখ অদু ইশিল্লগা মথংগী থোংকাপ লাকপা ফাওবা ঙাইরো। অদুদগী মথংগী থোংকাপ লাকপা অদুদগী তারিক ইশিল্লো অসুম তৌনা চহি অমা পুরা চিংথদনা ইশিনগদবনি।

মথংদা অহানবা ঋতু লাকপগী মরক নুমিৎ অদু মশিং থিগনি. অহানবা ঋতু লাকপা নুমিৎ অদু মশিং থিবদা য়াও শিনগনি অদুগা মথংগী হৌবা নুমিৎ অদুদি থিবদা য়াওরোইদবনি। অনিশুবগী অহৌবা নুমিৎ অদুদা হায়বদি তারিখ অদুদা কেলেণ্ডার দা থিরগা M হায়বা ময়েক অসি ইশিল্লু। খুদম ওইনা—ঋতু লাকপা নুমিৎ অদু আগষ্টগী তাং অমনি হায়না লৌরশি মথং অমুক ঋতু লাকপদুনা আগষ্টগী তাং ৩১ দা তারয়ে হায়না খল্লশি; অদু ওইরবদি তাং ৩১ গী মথাদা M হায়বশি ইশিল্লু। (মথক্কী চার্টতা উৎলি) মরক্তা খন্নরিবা নুমিৎ মচা অসি চহি চুপ্না কাইদনা চংলবদি নুপী অদ নুমিৎ

First Days of Menstrual Cycle	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
August 1																O														M		
August 31																O														M		
Sept. 30																O														M		
Oct.																																

৩০।৩০ নিদা চাংকাইদনা থাগী থোংকাপ ঋতু লাকই হায়না লৌগনি। নত্রগা ২৭ নি ২৮ নি, ৩১ নি থেন্নবা মতুং ইন্না নুমিৎ মশিং অদু থেন্নবা লাকই হায়না লৌগনি। মাসুম তৌনা চাং অমতনা নুমিৎ মশিং কাইদনা চংপা অসিখু নিয়মচুন্না চংগনা হায়না কৌই। কনাগুমনা থা অমনা নুমিৎ ২৭ নি থেন্নবা খংনবা থাদনা নুমিৎ ৩০ দি থেন্নবা অমুব তৌনা কাইদনা চহি চুপ্না চংপসু নৈ। অসিগুম্বা অসিখু "double menstrual

cycle." কৌই ; ট্রি পন সাইকল নত্রগা কুবাক্রপেড সাইকল ওইনা চৎপস্মু নৈ। মাসি নত্তনা কনাগুম্বা নুপীদদি মচাং ইকাই কাইনা চৎপস্মু উনৈ।

হৌজিক লৌরশি—থাগী খোংকাপ ঋতু অসি নুমি ৩০।৩০ নি খেন্নুনা লাকই। নুপীদা থা অমগী মনুংদা অঙাং ওইগদবা অভম অসি অমুক থোকই। মথক্তা M থাখিবা কেলেণ্ডার অদুদা M থাবা তারিখ অদুদগী মশিং থিগৎখিদুনা ১৫ শুবা তারিখ অদুগী মথাদা O হায়বা ময়েক অসি ইয়ু। O থাবা তারিখ অদুদা অঙাং ওইগদৌরিবা ওভম অদু থোকপনি। কনাগুম্বা নুপী অমনা নুমিৎ ৩০।৩০ নি খন্নুরগা মাগী খোংকাপ লাক্লবদি ১৬ নি শুবা নুমিৎ নুমিত্তা ওভম থোরক্কনি। নুমিৎ ২৭।২৭ নিদা খোংকাপ উৎপা অদুনা মীগী কেলেণ্ডার দা ১৩ নি শুবা নুমিক্তা থোক্কনি। নুমিৎ ৩১।৩১ খেন্নুনা লাকপা অদুগীনা ১৭ নিশুবদা ওভম থোক্কনি। (মখাগী চার্টতা য়েংউ)

চার্ট—(Menstrual Calendar)

হৌজিক অরুবা তানফম অমদা লাকলে। দবল নত্রগা চাং নাইদনা থাগী খোং-কাপ লাকপা নুপী অদুগী লেপ্পদদি লুররে। অদু ওইরবস্মু বিচারদি তৌদবা য়াদে। নুমিৎ খেন্নুবা অদুনা শাংলবদা ৩০ নি ওইরবা অতেনবা শাংদবনা ২৭ ।নি হায়না লৌরশি। মাসি চহি চুপ্পা নিয়ম অসিদা চৎথবনি। মহাক্কী খোংকাপ হৌবদু জুলাই ২৯ নি হায়না লৌরশি। নুমিৎ ৩০ নি খেন্নুবা মী অদুগী মথংগী খোংকাপনা অগস্টগী তাং ২৮ দা তারগনি। অদুনা ওভমনা আস্টগী তাং ১৩ দা থোক্কনি। মথংগী খোং-কাপ অদুগী খেন্নুবা নুমিৎনা ২৬ নি ওইরবদি মথংগী খোংকাপ অদু আগস্টকী তাং

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
A												O														M						
B																	O														M	
C																O														M		
D											O				O										M				M			

২৪ নিদা লাক্কনি, অভমনা আগস্টগী তাং ৯ দা থোক্কনি, অদুনা শুপচিন্না হিসাব তৌরকলবদা আগস্টগী তাং ৯ দগী তাং ১৩ কাওবশিদা ওভম থোক্কনি। মাসি মশা মশা না হিসাব তৌদুনা পুথোকচবা য়াগনি।

মথক্তা নৈনখিবা অসিদগী ঐখোইনা খংবা ঙমলে—থাগী ঋতু চাংনাইনা কাইদনা লাকপা নুপীগীস্মু চাংকাইনা লাকপা নুপীগীস্মু করম্না নুমিত্তা অঙাং ওইগদবা ওভম

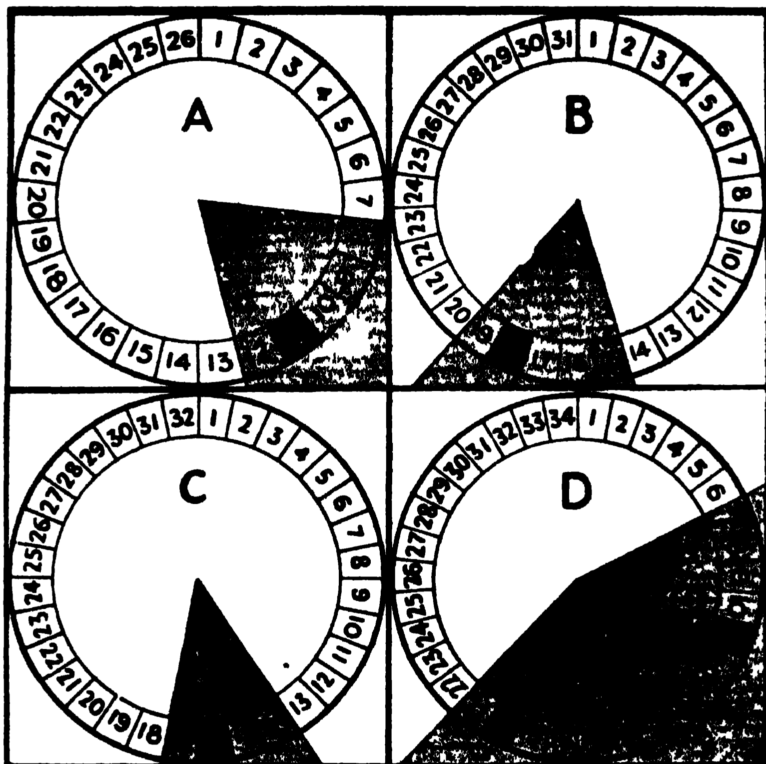
অদু থোরকপগে হায়বদু পুথোকলে। নুমিৎ পুথোকপশি—খো৲ক৲প অনিগী ময়ক্তা লৈররিবা নুমিৎ মশিং অদুগী অয়াম্বনা য়ামদবগা খাই দোকবদা নুমিৎ য়ামদ্রগদা চপচাবা নুমিৎ পুথোকপা খুদোং চাই। নুমিৎ মশিং খাইদোক্লবদা য়াম্না তাল্লবদি চপচাবা খরা য়াই। অঙাং ফংনিংবা নত্রগা অঙাং মশিং হেনগৎ হন্নিংদবা ইমুং খুদিংমক্না হায়রিবা কেলেণ্ডার অসি থমগদবনি।

খল্লশি নুপী অমনা য়াম্না চেকশিন্না কেলেণ্ডার অমা নোট কালোইননা চহি অমা চুপ্না থমলে। মহক্কী খোংকাপ অসি কাইদনা চাং অমদা মথংশিংনা নুমিৎ ২৫, ২৯,

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
E											O								O						M								M	
F													O														M							

৩০ অমসুং ৩৩ কানা কান্না লাকলে। মহাক্কী ইকোন কোনবা খোংকাপ অসি এপ্রিলগী তাং ১দা হৌরে হায়না লৌরশি মহাক অসিনা অভম করি নুমিও। থোক্কদগে হায়বসি খংনিংলে। মথক্তা হায়খ্রে—মাসি খংবসি য়ামদবা নুমিৎকা অয়ামবা নুমিৎকা খাইদোকরগা নুমিৎ মশিং য়ামত্রবতদা খুদোং চাই। নুপী অসিনা খংগদবদি :—য়ামদবা নুমিৎনা নুমিৎ ২৫ নি অয়াম্বনা নুমিৎ ৩৩ নি। এপ্রিলগী তাং অমদা হৌখ্রবনিনা য়ামদবদা লাকলগা এপ্রিলগী তাং ২৬ তা খোংকাপ অমুক লাক্কনি। মাদু ওইরবদি এপ্রিলগী তাং ১২ দা অভম থোক্কনি অদুগা খেন্নবা নুমিৎ মচাংনদি খেন্নরবনিনা নুমিৎ ৩৩ গী মতুংদা লাকপা থোকলবদি মথংগী খোংকাপ অদু মেগী তাং ৪ দা ওইগনি ; অভমনা এপ্রিলগী তাং ২০ দা থোক্কনি, অদুনা মহাক্না খংগদবদি এপ্রিলগী তাং ১২ দগী ২০ ফাওবগী মনুংদা নোংমা অঙম থোরক্কনি। নুপা নুপী মতে মনাও অদুনা অঙাং পাম্বা থোক্লবদি এপ্রিলগী তা, ১০ দগী ২০ ফাওবা অসিগী মনুংদা হিপমিন্নগনি। মথক্তা হায়খ্রিবা চাং কাইনা খোংকাপ লাকপা মীতা অসিগী অভম থোকপা য়াবাশি নুমিৎ ১৩ নি হায়না থা অমগী মনুংদা লৌগনি। চাং নাইনা খোংকাপ লাকপা নুপী অদুগীনা থা অমদা অভম থোকপা য়াবা নুমিৎ ৫ নি লৌগনি, অদুনা অঙাং পাম্বা মতুং ইন্না নুমিৎ অসি য়েংশিনগদবনি।

থাগী খোংকাপ লাকপা অসিগী খেন্নবা নুমিৎ অসি নুপী অদুগী মথা কনা কাওবা শোকপনবা অনা অয়েক পকপা, অনাবগীদমক থাং থাবা অরুম লাইহৌ হৌবা য়াথল জাৎ, জাৎ খল্লুনা অরা অনা কংবা অসিনচিংবসু পুই। মখোই অদুগী অঙম



অঙাং শানবা নুপীগী রজ পাঞ্জিকা

A নুমিৎ ২৬ কালচক্র

B. নুমিৎ ৩১ কালচক্র

C নুমিৎ ৩২ কালচক্র

D নুমিৎশিং ২৬ দগী ৩৪ য়োংবা রাবা কালচক্র

পাঞ্জিকাদা থাবিবা অমুবা দাক অদু ওৱাইদগী অঙমবা অমসুং ওৱাইদগী ইকোন কোনবা নুপীগী অঙাং শানবা রজ তাথিব অদুগা নুপীগী থাগী অমাংবা কালচক্র অদু নুমি ২৬ অমসুং ৩৪গী মরক্তা থোকই। নুপীগী অঙাং শানবা রজ অদু থিদুনা থংহনবা নুমিৎশিং অদুদমু থোকই।

অঙাং শানবা নুপীগী রজ অদু অমুবা অদুনা উৎলি। অমুবনা কুপশিনবা তাথিবশিং অদুনা মর্ক পুথা থোকপদু রাই। থোলোক থুদিং অদি অহানবা, অনিশুবা, অমসুং অহুম শুবা নুমিৎশিং অদু নুপীগী থাগী অমাংবা নুমিৎশিংনি।

থোরকপা নুমিৎ খংবস্থ নুই। থাগী খোংকাপ নিয়ম নাইনা লাকপা নুপীদগী পুখো-কপা য়াবনি। রাকম অমা খংগদবনা—য়াম্না কন্না শানবা য়াওবা মী, হান্না খুতু জাৎ জাৎতা চৎতুনা লংকৈ চৎপা মী, পিচিংকাবা অসিনচিংবা অসিনস্থ থাগী খোংকাপ অসি চাং নাইহল্লে। হায়রিবা থৌদোকশিং অসি খুতু লাক্তদবগী অহানবা চয়োল অদুদা খোকলবদি অভম থোকপা অসি থিলহল্লি। লাকলমদাইগী মমাগী চয়োল অদুদা তৌর-গনা অভম চাওবা মপুং ফাদে।

লুহোংলবা মতুংদা নুপীগী খোংকাপ অসি হানুদগী মতুংদগী হোংলকপস্থ লৈ। অঙাং পোকলবা মতুংদা হোংলক পস্থ লৈ হোংদনা হানুগীগুম্না লৈবস্থ উবৈ। কল্লি করিগুবা মতমদনা অঙাং পোকলবা মতুংদা খোংকাপ অসি নুমিৎনা শাংনা থন্নরগা লাকই অদুদগী অস্থুম তেনশিন্দুনা হানুগী ফীবমদা তারকই। অদুনা অঙাং অমা পোক-লগা মতুংদা খোংকাপ ৪ রক য়েংলগা মতুংদা লেপকনি। নুমিৎ অদু লেপলবদদা নুমিৎ কয়মদা অভম থোক্তনি হায়বদু খংগনি। অঙাং পোকপা মতুংদা হানুগী নিয়ম অদু কাইদনা খোংকাপ লাকলবদি :— হানুগী কলেওার অদু অদুমক শিজনুবা য়াই। নিয়ম অদু কাইরবদি অভমগী থোরকফম ওইরিবা ইন্দ্রিয় অভাত্রি হায়বদু চপচাত্রি হায়না খনগনি। মাদুনা চপচানা থবক তৌরবতদা নিয়ম নাইনা খোংকাপ লাক্তনি, মাদু কাওবা ঙাইগনি। অরেম্বা নিয়ম লাক্লগা থবক চৎথগনি। রাকম অসিদা কনাগুম নুপী অমতা নিংশিংবদা পুদুনা থবক চৎথরোইদবনি। কেলেণ্ডার থমদুনা মাদুদা থা খুদিংগী নোট তৌদুনা মথক্তী হায়খ্রিবা নিয়ম অসি কাইদনা ইল্লক্তদবনি।

মাসিমস্থ নিংশিংগদবনি :—অয়াবা নুপীনা মতম অসি হায়বা লৈভনা মীয়োল-খিবস্থ উনৈ। অদম অদুম ওইনমক অঙাং পাবনা নুপা নুপীনা অতৈ মতম খাদোক্লগা অভম থোরক্তদবা নুমিৎ নুমিৎ অসিদা নুপা নুপী তিন্নুবা চুমই, অঙাং পোকপগী খাপা লৈগনি।

পন্দুপ ২০ শুবা

অঙাং মচাশিংবু চেকশিনব.



চাওখৎদবা সমাজদা অঙাং পোকপা চামগী মনুংদা অঙাং হুমফু তরা মখোইদি পোকলবা মতুং চহি অমগী মমাংদা শিবনা নমই। চাওখৎলবা সমাজদনা চামদা মঙা মুক্তা মশি। খেন্নরিবা অসি অতৈ করিস্নু নত্তে, অহানবগী কালুপ অদুনা অঙাং অদুগী চেকশিন্না তৌবিগদবা অদু তৌবিদবা অদুগা অকোনবগী অদুনা তৌবিবা অশিনি; মাদু খেন্নবনা শিবদ. খেন্নরিব নি।

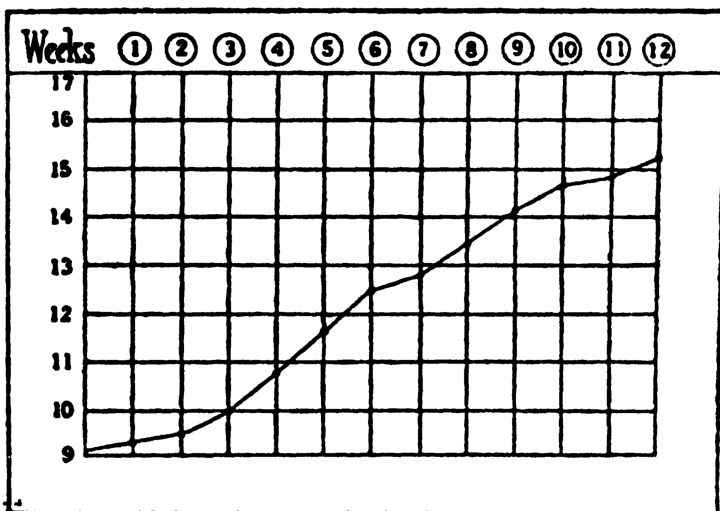
ভারত অসিদা পোকপা অয়াম্বা অঙাংদি পোকপা অতুং চহি অমদা শিবনা নমই। মাসি থিংদুনা শিহন্দবা য়াই। অঙাং পোকপা মতমদা তরু তহেনখিদবা অদুগা থা থরাদা ঙাইরিবা অঙাংদা চিঙ্গাক মপং ওইনা পিজবননি। শাং মনামশিং পিজবদগী থোকপস্নু নৈ। হয়িং তোংবা অনাবগী মহিক মতা য়াওবা চিঙ্গাক পিজবা অকপ খুদিংগী লামই খংদে লামদে খংদে চাক হনশিবা, ময়াদা মচিন্দা অমোৎ অকাই খিদনা পংচুপ চুপহনবা অসিদগী নাদুনা শিবনা নমই। অসি পুম্নমক অসিদি থিংবা য়াবা নত্রগা চুমথোকপা ঙম্বা থবক ঙাক্তনি। অদুনা অঙাংগী মপা মমা ওইগদৌরিবা আনিমক্তা হিরম অসি নি.খিজনা পাদুনা খংফম হৈফম থোকই।

চপচানা শোইদনা পোকপা অঙাং

মপুং ফানা শোইদনা পোকপা অঙাং অসি পাউণ্ড ৬।৭ লুম্বা হৌনৈ। পোকপা মতুং চয়োল অমা অদুদি লুম্বা হেনগৎতে। মতুংগী থা তরুক অদুদা চয়োলদা আউন্স মরিগী থা তরুক অমা অদুনা চয়োলদা আউন্স মরিগী মচাংদগী খরা তান হেনগৎগনি। মথংগী চহি অনি অদুদা লুম্বা পাউণ্ড ৬ লোম হেনগৎকনি।

ময়া হৌবগী মতম পন্দুপ মঙা শুবদা ইথ্রে। অঙাং অদু পোকপা মতুং থা তরা শুবদা লেপ্পা ঙমগনি। থা তরা নিথোই মপুং ফারবদি খরা খরা চৎপা ঙমগনি।

পোকপা নৌরিবা অঙাংগী মকোক্তা অথোৎপা মকম অনি লৈগনি। অমনা লবাই লেন্দুনা মমাং ওইনা লাইবক মথক্তা অদুগা অমনা লুখমদা লৈ। লুখুমগী অদুদি পোকপা মতুং থা অনিয়োমদা ফুনখি; মমাংগী অদুদি চহি আনি মখাই য়োমদা ফুক্নি।



From Tuley's "Pediatrics"

অঙাংগী অহানবা চয়োল ১২ দা লুবা মচাং উৎপা।

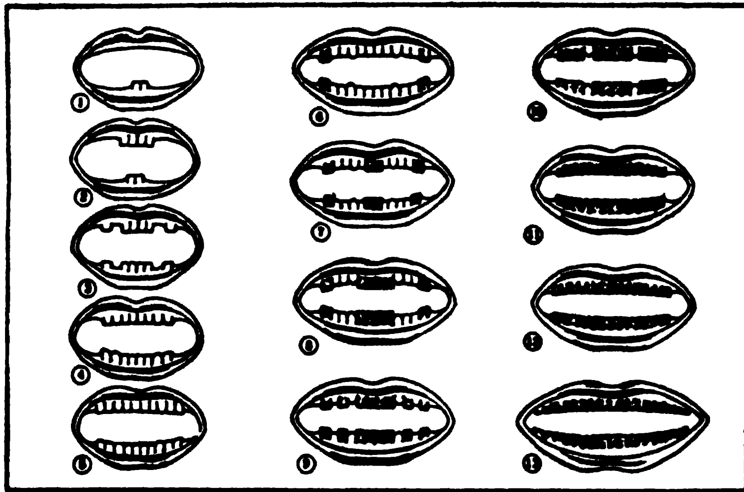
চহি অনি শুরবা ফাওবা মফম অনি অদু কনশিন্নবদি মতিক চানা চিঙ্গাক শংদ্রে নত্রগা রিকেট কৌবা অনাবদু পকলে হায়না খংনগনি।

অঙাং কপ্পা হায়বশি মাশিন্নি অদুনা মমানা অকপ খুদিংগী খোম ইনশিনবা চুমদে মতা মতা য়েংদুনা চাং নাইনা খোম ইনগদবনি।

অঙাংবু চেকশিন্না তৌবা

অঙাং খুদিংমক অসি থা অহুম শুত্রিঙৈগী মমাংদা লাই থোক্কনবা টিকা থাবিবা হৌনে। মফম অদুনা লাই থোক্কবদি পোকপা মতুং চয়োল ১।২ গী মতুংদা টিকা থাদোকদবনি। পল্দুপ ২৪ শুবা য়েংউ। থা ৬৩ গী নিপালগী মতুংদা ছিপ থেরিয়া, টিটেনস্ অদুগা হুকিং কফনা নাদনবা টিকা থাহনগদবনি।

অহানবদা অঙাং অসি অয়াবা মতম তুমদুনা লেপ্লি। ফমুং নুংঙাইহনগদবনি। থুমুক কুমদা ফমু তৌবিবা য়াবনা কৈ। কাং হয়িং তোংদনবা কাংখল মচা অমা থমবিগদবনি। হয়িংনা মনিং নাহল্লি ; মশাদা কুরি কুয়াং থুংদুনা নাই চাগল্লি। মথি চিকেং চিকেং কাইবম্ হয়িংদগী তৌগল্লি। তুমলিঙৈগী মতমদা অঙাংগী মকোক থুমজিদ-



য়াগী পরেং লেংবা নকশা। লুমবা য়াশিং অসি পারমনেন্টনি।

১। খা ৬ দগী ৮, ২। খা ৮ দগী ১০. ৩। খা ১২ দগী ১৪, ৪। খা ১৮ দগী ২০. ৫। খা ২৮ দগী ৩২, ৬। চহি ৬, ৭। চহি ৭, ৮। চহি ৮, ৯। চহি ৯, ১০। চহি ১০, ১১। চহি ১১, ১২। চহি ১২, ১৩। চহি ১৭ দগী ২৫।

গনু। মতম অসিদা অশেংবা নুংশিৎ য়ায়াং কাইনা চংদবা য়াদে। নুংশানদি য়েনবা মকম য়েংদুনা অহাংবা মকমদা তুমহনবা চনই। ইমুংদা তুমহনগে হায়রগা থোং মিহৎ থোং য়ায়াঃ কাইনা পানবা ইমুংদা হিপহনগদবনি।

অপিকপা অঙাং অসি নুমিৎ থুদিংগী ইরুজবিবা চুমই। চরু মএগা ককথারগা অঙাং হিপহনবসু কৈ। খা ৭।৮ তারবা য়ায়া হৌবা কাল অদুদদি চাসুচকুবা অকনবা পোৎ অরা পারহন্দুনা চুশহনগদবা ওই। করিগুম্বা যেহা পোৎ অমা পিরবসু অরু তহেনবা পোৎ ওইগনি। মাদু থোকনবা তোইনা তোইনা ঈশিং অশাবনা কত্তোকদবনি।

মিথাংমচিংবা কি তরু তহেনগদবনি। কি নমথিবশিংনা অঙাং মশা কংহন্দে অমুগা অঙাংগী অথিবম দা য়াকজহল্লি।

মুগা মচা ওইরবদি মাগী অথিবম অদুগী মতোনগী টনশা অদু থেগজুনা মরক লেংলোকদবনি। টনশা অদু টিংথোকপা মাত্রবদি তাজমদা পুদুনা য়ানবা শেমগদবনি। মুগী ওইরগা অথিবম অদু ঈশিং অশাবনা দেংনা য়েংদুনা য়েংদুনা চামথোকদবনি।



ফিনা থুমুক ওইনা শারগা অঙাংগী কয়ুং শেঘা।

ফি অতংপা লৈতবা খরাং খোইদৌ ফাওবা কুপ্পুনা থম্নবা লাক্নগদবা ওই। খরাং ফাত্তবা ফি কুপ্তা তৌদনা চাওরবা অঙাং ফাত্তবা চংথোকহনফদে। অথিবম থাদোকপা ফত্তে।

অমাংবা য়ৈথংপা

মশা ফবা অঙাং অমনা নোংমদা ১ দগী ৪ রক ফাত্তবা মাংই। থা ২ নত্রগা ৩ শুরবা মতুংদদি চাং ওইনা অ নৈরক্তা মাংলৈ। নোংমদা ১।২ মাংত্রবদি অমাংবা য়ৈথংলে হাগ্গনা লৌগনি। মাদু য়াওরবদা মতম মাংহন্দনা লাইয়েংবা হৌগংগদবনি; নত্রবদি কন্না নাথোকখিগনি। মথাগী নিয়ম অসি য়েংদুনা চংথরকউ।

১। চিঙ্গাক অদুদা মহাত্তগী (থাওকী) শরুক অসি খরা হেনগংহন্নু।

২। ঈশিং মরাং কাইনা পিথকউ, লুমু লুমু শাহন্নু হান্নুনা নিংথিজনা লুমথোক্তুনা থমগদবনি।

৩। কমলা মহি নত্রগা খামেন অশিনবা মহি নত্রগা অতে অতোপ্পা উচৈগী মহৈ, লকোই মেংপা নত্রগা অরা থাবী ফুংলগা মেংপা পিজৌ।

৪। অকনবা অঙৌবা সাবান মচেং অমা লৌরগা ইঞ্চি ২ রম শাংবা ইঞ্চি ১/২ অমনা কোইবা মচিন তুমতক তৌবা অমা শেমলো; মতুং পেনসিল মাদহন্নু। মতোপ্পা ভেসেলিন খরা তৈরগা অমুক্তা অঙাং অদুগী অমাং থোংদা ইনশিন্নু। তঙখাই মরম শাংনা থিংজিন্নু। পায়দুনা অমুন থমলগা মথক্তা ইথোক্লকনি, মাদুদা লোইননা অমাংবা য়াওরকনি।

মথি পেৎ পেৎ ফাইবা

মহি লাংবা মথি পেৎ পেৎ ফাইরবা অদুগা মনম নমথিবসু য়াওরক্লবদি ডাইরিয়া তৌরে হায়না খংনগনি। মাসিনা নাররবদি নোংমা নিনি কররিমতা পিজদনা ঈশিং নত্রগা চাবোনতা মত্তং মত্তং অদুগী মতুংইন্না পিজদুনা লৈহল্লু। চবোন শেমগে হায়রবদি চেং খরা লৌরগা ঈশিং খরা য়ামতক তৌনা অশেংবা পাত্র অমদা হাপ্লগা চেং অদু মুত্রিবা ফাত্তবা মৈ থক্তা লোল্লু—অদুদগী ফিজম অমদা চমথোকলগা মহি অদু চবোন ওইরে। হন্না হন্না পিজবা খুদিংদা তরু তহেনগদবনি হায়বশি হায়রি, মাদু হিক্তোকনু, মাসিনা কহনবা ওমত্রবদি পল ২১ শুবদা হায়রিবদু য়েংদুনা চৎথৌ।

খোম থকইবা অঙাং পিজবা

মমানা মশা ফবা ওইরবদি অঙাংগী খরাইদগী হেন্না ফবা চিঙ্গাক্তি মমাগী মখোমনি। মচা খোম পিথক্তুনা য়োকইবা মমা অদুদি মতম লৈবা খিবিক্ত মশা ফনা লৈনবা লাক্লগদবনি মতিক চানা পোথাগান, ঈশিং অইংবা মরাং কাইনা থক্তনি, নুমিৎ খুদিংগী অহাংবা নুশিৎ অশেংবা লমদা ইকসেরসাইজ তৌগদবনি। চাবা মশিল শুনা চাগনি নোইপেনগদবা পোৎ, শঙোম, উহৈ, মনা মশিং অদুগা খুৎনা শুবা চেং গেহুনচিংবা চাগদবনি। অশংবা মনা মশিং মরাং কাইনা চাবা ফৈ। শঙোম অফবা চাবা ফৈ। মতম অদুদা মমা অদু প্রোটেন মরাং কাইনা ফংই। কোলদা তকপা চেং অসি কান্নবগী শরুক য়াম্না ৱাৎলি; অদুনা চাকনা মরু চাবা লম অদুদদি নোংমগী গেহুদগী শেম্বা চিঙ্গাক য়াওহনবনা কান্নে। কনা কনাগুম্বগী লৈপাক্তদি মচা হেক পোকপা মতুং থা খরাদি চিঙ্গাক অসি য়াম্না থিংই, মতম অদুদা নুপী অদুগী মশাদা প্রেটেন য়াম্না ৱাৎলে। মরম অসিদগী অঙাং য়াম্না শিবসু থোকলে।

মচা মখোম পিথকতুনা য়োকইবা মমা খুদিংনা গুরা, হিদাক, মৈখু, য়ু থকফদে মরমদি পোৎশিং অসিদগী ফত্তবা কয়া মমাগী মখোম্না লম্বি ওইদুনা খোম থকইবা অঙাং অদুগী মশাদা চংখি। হিদাক মনাদা য়াওরিবা নিকোটিন হায়বা পোৎ অদুনা অঙাং অদুগী মশা শোলহল্লি; হার্ট অমসুং থোপ শোকই, অঙাং অদু ঙাংজেংনৈ চাওবা খিলহল্লি। য়ুনা থোপনচিংবা মাংহল্লি, চা অমসুং কফি ফাত্তবা পোৎনা মমাগী ফত্তবা ওইবা য়াই।

নৌনা পোকইবা অঙাং খুদিংমক অসি পুং ৪।৪ দা পিজগদবা ওই। অমুক অমুক খোম পিথকপদা খোম অমমমদা মিনিট ১০।১০ চংহনবা কৈ। মপুং কাদনা পোকপা অঙাংদি পুং ২।২ দা কোটা কোটা ওইনা পিথক্তনি। মপুংদি কানা পোকলগা মশাদি শোনবা অঙাং অদু পুং ৩।৩ দা পিজবা কৈ। পোকপদগী থা ৩ কাওবদি অমুক

পুং ২ তাবদা, ৬ তাবদা, অদুগা ১০ তাবদা অমুক অমুক পিথক্লগা অমুক্তী পুং ২ তাবদা পিথকপদুগা শম্লুহনগনি। য়ায়কলবা মতমদা অহিং পিথকপসি তোক্লবা নাক নগনি। মরমদি অঙাং অমসুং মমা অনিমক্তী তুবা কাই। পুং ৩।৩ দা পিথকলবা অঙাং অদুস্‌ মশা ফগৎলকপগা লোইননা ৪।৪ দা ওন্নক্লবা হোৎনগনি। অঙাং অদুনা থা ৮ অমসুং চহি অমা ফারক্লবা মতমদা নুমিদাংগী পুং ১০ দা পিথকপা অদু তোকউ। নোংমদা মরিরক্ত পিজদুনা মশাগী চহি অনিশুবা ফাত্তবা পুং হেনথৌ। খোম পিথকপা হেক লোইবগ, লেংবানদা কোনশিন্দুনা ঙাইহাক্তং পুবা কৈ মরমদি খোম থকপদা য়াও-খিবা নুংশিৎ অদু চৎথোকখিবা ঙমই। খোম অমুক পিথকত্রিঙৈগী মনুং মরক অদুদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা খরা খরা পিথকউ। মাসি খোমচুপ্পা পিথকপা কৈ। চায়বনা নত্রগা ড্রোপরনা তৌবসু য়াই।

পোকপা মতুং চহি অনিশুবদনী অঙাং পিজনবগীদমক শেম্লবা কডলিভার অইল অদু পিজবা হৌবা কৈ। নোংমদা কোটা ৪ দগী ৬ ফাত্তবা পিজবা য়াই। মচিন মনুংদা হেক্তা তাহনগদবনি। কমলা মহি ঈশিং লুম্বু শাবদা নৈরগা পিথকপা য়াই। কমলা মহি আসি অহানবা থা ৩ ফাত্তবদি নোংমদা আউন্স অমা পিথকনি। মথংদা আউন্স অনি পিথকউ অসুম তৌনা চহি থা য়ামখৎপা মতুং ইন্না মহিসু য়ামখৎলক্ত-দবনি। কোমলা চামথোকপা খুৎশা শেংনা হাবা অদুগা শিজনুরিবা পাত্রশিং তক্ত অহেনবশি কাওফদে মরমদি মাদু শোইরবদি মবুক য়েক্তুনা ঈ ফাইগনি।

অনিশুবা অমসুং অহুম শুবা থাদা লফোই অফবা নোইখাইরগা পিজো। অথুবা য়েংদুনা নোংমদ ২।৩ লক পিজো। চহি য়ামলকপা মতুং ইন্না লফোই মচা হেনগৎলু।

অঙাং অদুনা থা ৩।৪ শুরক্লবদি য়েক্রুম মমুৎ খরা খরা পিজবা য়ারে। য়েক্রুম ফুৎলগা অঙাংবদু লৌদুনা শঙ্গোম খরগা তোৎনরগা পিজো। অঙাং অদুনা লামলিঙৈ খোম হেক পিথক্ত্রিঙৈগী মমাংদা তৌগদবনি। অঙা অদুনা চহি অমা ফাত্রিবা কাওবদি য়েক্রুমগী অঙৌবা শরুক অদুদি পিজগনু। অসুম তৌনা অঙা অদু চাবদা হৈনহল্লু। থা ৩।৪ শুরক্লবদি নিংথিজনা খোংলবা চাক খরসু পিজবা য়ারে। চবোনশুবনা হৌবা য়াম্না কৈ মাদু তৌরবসু খোম পিথকপদি তোকপা য়াদে। নোংমদা অনিরক্তগী হেন্না পিজবনা কৈ। শঙ্গোমদি অদু চৎথগদবানি। থা মরি শুরবদি মনা মশিং পিজবা হৌবা য়ারে। নিংথিজনা ফুৎলগা মেৎখাক্টরবা গাজর চাবা য়াবা মনা অশংবা মাইরেল, খোং-ত্রম, হয়াই উরিগী জাৎ-অদুগা হয়াই থরাক পিজবা য়াই। অহানবদা খাজিক খাজিক ওইনা হৌগনি। মথং মথং খরা খরা হেনগৎলক্তনি। আউন্স অনি ফাত্তবা পিজবা য়াই। ফুৎলবা, তোইহল্লবা উহৈ কয়াসু পিজবা য়াই। মাসি থা ৪।৫ শুরকপদাচৎথৌ। থা ৬।৭ শুরবদি অমুনবা উহৈ পিজবা য়ারে। থামেন অশিনবা মরু লোথোক্লগা মথু মাত্তহন্দনা পিজো।

খা ৬।৭ শুরবা অঙাং অদুদি মখাগী নিয়ম অসিদা চৎকনি।

৬ নত্রগা ৭ তাবা অয়ুক্তা—যেরুম অমগী মমুৎ লফোই অমুনবা মেৎথাইরবা আউন্স ১।২ শঙ্গোম আউন্স ৭।৮ পিজগনি।

৮ নত্রগা ৯ তাবা অয়ুক্তা—কমলা মহি আউন্স ৪ ভিটামিন এ, ডি, কুংনা হাপ্লবা) ফোটা ৬।৯ মরৈদা হাপ্লা।

১০ নত্রগা ১১ তাবা অয়ুক্তা—অখোংবা চাক আউন্স ১।২, অফুৎপা উটি আউন্স ১।২ অমুগা শঙ্গোম আউন্স ৭।৮ পিজো।

পু ২ নত্রগা ৩ তাবা নুংথিল্লা—মনা মশিং নোইথাইরবা আউন্স ১।২ শঙ্গোম আউন্স ৭।৮ পিজো।

পুং ৬ নত্রগা ৭ তাবা নুমিৎ দাং—লফোই মেৎথাইবরা আউন্স ১।২, শঙ্গোম আউন্স ৭।৮ পিজো।

পুং ১০ নত্রগা ১১ তাবা নুমিদাংদা—শঙ্গোম আউন্স ৭।৮ পিথক্কদবনি।

অঙাং অদুনা থা ৯।১২ শুবকলবাদি শাইবা য়াবা পোৎ খরসু হাপ্লা য়ারে। চাক, আলু, শঙ্গোম অফম্বা, সুপনাচিংবা পিজবা য়াবক্রে। চিনিগী মহাক্তদি খংহন্দবনা ফৈ। চাবা মতম মতমগা মরক অদুদা অতৈ করিমতা পিজগনু। অশেংবা উটি, রাটি, থাবী মুনা লেবাক হরাইগুবা পোৎতা অসি ময়া নিংথিজনা হৌদ্রিবা ভাত্তবা পিজফদে। অতাওবা কাংঙৌগুবা পোৎ অসি তুবা রাই মরম অদুনা পিজদবা ফৈ। মরু মরাং মরোক অসি চাকখাওদা শাহনুই অদুনা পিজবা য়াদে। ওকশা, ঙা, শা অসি অঙাং পিজবা ফত্তে অদুগা করি করিগুবা লৈবাক্তদি য়ামনা ফৈ হায়না চৎনৈ। চহি ২ অমসুং মাদু দগী হেল্লবা অঙাং শঙ্গোম মতিক চানা য়ামনা থকউ হায়বা যাদ্রবদি:— মাগী চিপ্পাক্তা প্রোটেইন মনুং ফানা য়াওহনগদবনি।

অঙাং অনাবা অমসুং নাদবদা কেষ্টর অইল শিজনুবা য়াদে। শনাহিদাক অমসুং মাদুদগী শেৎবা হিনাক পুম্নমক অঙাংদা হু ওই। মরম অদুনা অঙাং অমসুং মমা অনি মক্তা পিজফদে। অঙাং অমনা নুমিৎ ৪।৫ মথি ফাইত্রবদি—ডাক্তর অমগা তানৌ। মহাকা এর্নেমা তৌদুনা নত্রগা মিক্ত অব মেগেনেসিয়া খরা পিজরগা অমাংবা লোথোক্কনি। নিংথিজনা চাং নাইনা পিজরবা অদগা ঈশিং মরাং কাইনা পিথক্লবদি অঙাংদি অমদা য়ৈথৎতে।

মমাগী মখোয়া য়োক্তবা অঙাং

মমা অদুনা খোম খোত্ত্রবা অদুগা মাদু নত্তবা অতৈ মরম অমনগী মচা অদু খোম পিথোকপা ঙমত্রবদি খোমচুপ্পা অঙাং য়োক্তনি। খোমনোবী অমগী মখোম পিথত্তনা য়োকপাদি রাই হায়বনু মমাগী মখোমনা অঙাং অদুদি শ্বাইদগী হেন্না ফৈ। মমাদি

মখোম য়ামনা লৈবা অদুগা অঙাং অদুনা শোন্দনবু ওইরবসু খোম অদু লোইনা থকপা ঙমদবা কালসু উনৈ। মতম অদুদা খোম অদু পুং ৪।৪ দা থুৎনবু ওইরবসু পমপনা ওইরবসু ঙমদোকদবনি। ঙমদোক্লইবা খোম অদু অঙাংদা পিথকপসু য়াই।

চিনি অঙাংবগী তাংখাই ওইহন্দুনা কোরন সিরাপ হাপউ

শঙোম্না য়োকপা

অঙাংগী চহি	শঙোম	ঈশিং অরুম্বা	কোরন সিরাপ	নত্রগা ডেক্সট্রিন	মোট মেলচোজ
পোকপদা ঙাইরিবা	১০ আউন্স	১০ আউন্স	১ ১/২ টেবলস্পুন	৩ টেবলস্পুন	২০ আউন্স
থা ১ ভা "	১৪ "	১০ "	২ ১/২ "	৫ "	২৪ "
থা ২ ভা "	২০ "	১২ "	৩ "	৬ "	৩২ "
থা ৩ ভা "	২৪ "	১২ "	৩ "	৬ "	৩৬ "
থা ৪ ভা "	২৪ "	৮ '	৩ "	৬ "	৩২ "
থা ৫ ভা "	২৬ "	৮ "	৩ "	৬ "	৩৪ "
থা ৬/৮ ভা "	২৬ "	৬ "	৩ "	৬ "	৩২ "
থা ৯ ভা "	মতম অসিদা অঙাং অদুনা চাবা ঙম্লবদি শঙোম অদু করিমতা য়ান্দনা পিথকলো।				

থা ১ দগী মথং মথং হেনগৎলকই থা ৪ দা হনথহনবদি মতম অসিদা অতৈ চিন্নাম করাসু পিজগদবনি।

টিনদা হাপ্পা ইভাপোরেটেড মিলক শিজন্নগে হায়বাদি

অঙাংগী চহি	টিনগী শঙোম	ঈশিং অরুম্বা	কোরন সিরাপ	নত্রগা ডেক্সট্রিন	মোট মেলচোজ
পোকপদা ঙাইবা	৫ ১/২ আইন্স	১৫ আউন্স	১ ১/২ টেবলস্পুন	নত্রগা ৩ টেবলস্পুন	২০ ১/২ আউন্স
থা ১ "	৭ "	১১ "	২ "	৪ "	২৪ "
থা ২ "	১০ "	২২ "	৩ "	৬ "	৩২ "
থা ৩ "	১২ "	২৪ "	৩ "	৬ "	৩৬ "
থা ৪ "	১১ "	২১ "	৩ "	৬ "	৩২ "
থা ৫ "	১৩ "	২১ ',	৩ "	৬ "	৩৪ "
থা ৬/৮ "	১৩ "	২০ "	৩ "	৬ "	৩৩ "
থা ৯ "	১৫ "	১৭ "			৩২ "
থা ১০ "	১৬ "	১৬ " কথা পিথকনি।			

নল্লোন ইতিক ভোৗবনা শঙোম মপং মকুপ য়োল্লি। মাদু শেমদুনা অঙাং দা পিথকপসু কৈ ; লৈবদা ফংই। মাসিনা ইরোইমখোম শঙোম অদুগা হনেংমখোমনচিংবদা কোরমুনা অমগী মতুংইন্না শেমদুনা পিজবদগী থুনা ভুম্বা হেল্লি। শেজ থুম হেন্না চংদনবগী মরমদা শনগী শঙোম পিথক্নুনা য়োকপা মমাগী খোম মান্নবা নিয়ম থম্না ভোৗদুনা শেমদোকপা ভাই।

অপাবা লৈবাক উল য়াওবা পোৎচে কুইনা পুমহন্দনা থম্লবা রিফ্রিজিরেটর হায়বদু লৈদবা মফমদদি শুম্লবা মতুং পুং ৩।৪ দা শিজন্নগদবনি। হেক শুবগা শঙ্গোম অদু মিনিট ১০ ডৌরগা ইংহল্ল। ইরোইগী শঙ্গোম অসি মহাও য়ামনা য়াওই অদুনা মখন লৌথোকহৌবা ফৈ। অদুদগী শঙ্গোম অদু তংথাই ইশিং অফবগা য়ান্নরগা ৬।৮% অথুম্বা য়ামশিন্নু অদু ওইরবদি মীগী খোমগা মহাও মান্নরে। মথাদা করম তৌনা অঙাংগী চহি য়েংদুনা শেমগদবগে হায়বদু চার্ট ওইনা পির্রি। মচাং অসি অস্থপরক পিজগে হায়বগী মতুং ইন্না চপমান্ননা য়েনথোক্তদবনি। শঙ্গোম মকুপ পিজন্নশে হায়রবদি শঙ্গোম মকুপ হাপ্পা টিনদা ইদুনা নপলিবদু য়েংলগা তৌগদবনি। থুমহন্নবা তৌবদা চিনি অঙাংবা শিজন্নবা ফৈ। কোরান শিরাপ অমসুং ডেক্সট্রিন-মেলটোজ ফংলবদি মাদু শিজন্নৌ।

টিন্দা হাপ্পা অথুম্বা কনদেনস মিল্ক অসি অপিকপা অঙাং দা কান্নদে মরমদি মাসি টৈগ্নাইল তৌদে, চিনি ৮৫% য়াওই। মাদুনা চিগ্নাক অদুদা প্রোটেইন য়াৎলে। শঙ্গোম জাৎ অসিনা য়োকপা অঙাংদি নোইবদি য়াই অদুবু পত্রাক লাওই অদুগা ঈ ফাইবনচিংবা লাইনা কয়ানা নাগল্লি।



তোরান তোঙানবা অঙাং মচাগী জিকলিশিং। পাক চাউবা নমুনা কেংবা বাবা ডাক্তশিন্নুনগদবনি।

শঙোম করিমত্তা য়ানদবনা শিজনুরবদি অশিনবা এসিড খরা চংই মাদু তোররদি শঙোম অদু চাকখাওদা থুনা কমদুনা থুনা তুমই। মথি মহি লাংনা তোই ভোইনা কাইবা কোকহল্লি। লেকটিক এসিড নত্রগা সাইট্রিক এসিড শিজনুবা ফৈ। লেকটিক এসিড ৮৫% হায়বদি চামুচ ১ ১/২ (সি.সি.৬) শঙোম কোৱার্ট অমদা হাপকদবনি। মাসিগী হিসাব অসি শঙোম আউন্স অমদা ফোটা ৫ থাদবগা অমহানি। থাদরমদাই-দাইদা শঙোম অদু নিংথিজনা ইংহল্লু; মথংদা ফোটা ফোটা থাদদুনা শঙোম অদু য়াম্না নৈখাইয়ু। শঙোম অদু খজিক্কং কমাজনগনি। সাইট্রিক এসিডসু শিজনুবা য়াই। ২৫% গী সলুশন শেম্লগা (সাইট্রিক এসিড আউন্স অমগা ঈশিং আউন্স ৪ গা তিন্নো) মাদুগী চামুচ ৩ শঙোম কোৱার্ট অমদা হাপউ। কমলা মহি আউন্স ২ নত্রগা লাইমজুস আউন্স ৩/৪ (২৫ সি.সি.) শঙোম কোৱার্ট অমদা হাপ্পা য়াই। তরু ৬রু শেংদোকলবা লিকলি অমা হেকত্তা শিজনুবা য়াই। খোমজিন মকম পুম্নমক্তা কংই। রিফ্রিজেরেটর লৈবা মফমদদি লিকলি য়াম্না শেমদুনা পুং ২৪ পিজনবা শেমদুনা থম্বা য়াই। অশাবা লৈবাক্তদি মাসি ওইদে। মাংপজা অসি পিজদুনা য়োকপা মতমদা লিকলি অমসুং খোমজিন অদু মতম পুম্নমক্তা শেংদোকপা কাওফদে। পিজবা হেক লোইবগা ঈশিং অশাবনা তেংথোক্কদবনি। সাবনগা ঈশিংগনা শেংদোকলগা লোংমদা য়ামদ্রবদা অমুক্তা ওইরবসু ঈশিংদা ফুত্তোকপা ফৈ। লিকলি অদু মিনিট ৩য়া কুৎলগা মচিল অদু মিনিট ৩ ঈশিং অশাবা অদুদা থাদদুনা থমউ।

থা ৯।১০ গী মতুংদদি অঙাং অসি খোম খাইবা য়াই। মতম অদুদা শঙোম মরাং কাইনা পিথক্কনি। লাইরবা শঙোম লৈবা ভমদবা ইমুংদদি মমাগী খোম অদু খরা খরা থকহনবা ফৈ। খোম খাইরকপা মতম অদুদা মতিক চানা চিঙ্গাক শঙোম নচিংবা শিজদুনা য়োকলবদি ময়াং কংদুনা হম্বা তৌদে।

য়ুমদা লাইনা অনাবা করম হোৎনগনি



মশা মথন্তনদি মশাগী অনাবা ফনবা য়েংবা ঙমজদে ; অদুবু য়াবমখৈদি হোৎননবা হায়বা মিৎয়েং অদু থমদুনা লাইরিক অসি ফোংজবনি। লাইরিক অসিদা মশানা তৌজবা খংজবা ঙমবা নিয়ম অরাই অরাইবা কয়া তাক্লুনা মহৌশাগী লৈজরিবা শক্তি অদু মতেং পাংদুনা অনাবা ফগৎনবা নিয়ম উৎলি।

মহৌশানা লাইগী থুৎশেন

পন্দুপ অসিদা কানুরবা মহৌশানা নাইনা থম্বিরমলবা পোৎশক অনাবা ফগৎহনবা চংবা অদু তাকলকলি। মখোই অদু ময়াই কনবা নত্রগা ছ চেনবা পোৎ নওে ; মখোই অদুদগী মীওইবগী হকচাং অসিনা পাঙ্গল য়ময়ুং শক্তি লৌনৈ। পোৎশকশিং অদুগী মরক্তা অয়াম্বনা পংফং ফংবা পোৎনি অদুগা মমলস্ু চংদে কানুবাদি লৈতে।

নুংশা

নুংশাগী জীবগী মশাগা করি মরি থোক্লবগে হায়বশি জীব নত্রগা পাম্বি অসি নুংশা ফংহন্ত্রগা ওইরকপা ফিবম অদু উরগা খংবা উমনৈ। পাম্বী অম: নুংশা ফংদ্রবদি নাপু মাল্লকই শিরুম নারুম তোরকই। মখোং মখুৎ পানবা জীবস্ু অদুমঙাই, নুংশা ফংদবা লমদা থল্লবদি শোল্লি অময়ুং মারকই।

নুংশানা পাম্বি চাওখৎপদা মতেং পিবাগুম জীবদস্ু পি নুংশাদা অনাবগী মহিক মতা জারম অসি হিংদুনা কৃইনা লৈবা ঙমদে ; হকচাংগী উনশা নুংশিৎ নুংশা য়ৈবা মকম অদুদদি পংনা পাৎতে। হোসপিতালদা য়েংদুনা খংনরে—মাজোলদা নুংশিৎ নুংশা নিংথিজনা চংবা মকমদা থমদুনা লাইয়েংবা অনাবা মী অদুনা মঙাল নিংথিজনা চংদবা কা অমদা থমদুনা য়েংবা অদুদগী থুনা ফবা হাল্লি। যক্ষ্মার কৌবা অনাবশি লাইয়েং-বদা নুমিৎকী মঙাল নুংশা অসি চংবতদা কানুবা ওইরে। অনাবা অমা ওইরবস্ু অময়ু ওইরবস্ু মঙাল নিংথিজনা চংবা কাদা থমগদবনি। মপান্দা মরুমদি লাংহনবা নুংশিৎ নুংশানি মরাং কাইনা চংবা মকম ওইরগা হেন্না ফৈ। সংসার অসিদা শক্তি পজল

মৈশা অসি নুমিত্তনা পি। পুনশি পিদুনা হিংলিবশি নুমিৎগী মপানুনি। মীওইবনা শিজনুবা কা খুদিংমক্তা নুমিৎগী মঙাল চংহল্লকপা লম্বেল শেমদুনা য়াওহনকব থোকই। নুমিৎগী মঙাল চংদবা য়ুমদা লৈবা মীদি অন৷ অয়েক লোৗগাল্লি।

তরু তরুবা নুংশিৎ

কনাগুম্বা অমা নুংশিৎ ফংহল্লবদি ঙাইহাক্তদা শি। নুংশিৎ য়াওব্রবদি মৈ চাকউ হায়বা য়াদে। ঐখোই মী ওইবস্মু শোর হোল্লবদি হকচাংগী মৈশা অমস্মুং শক্তি ফংদ-দুনা শি অদুনা নাদবা মীদগী অনাবা মীনা হেন্না মরাং কাইনা তরু তরুবা নুশিৎ চংই। লাইরিক অসিগী পন্দুপ ৬ শুবদা নুশিৎকী মরমদা শন্দোকনা ইগ্রে।

ঈশিং

প্রাথিবী অসিদা ঈশিং অসি পংফং ফংবা পোৎ ওইনা লৈ হোংবস্মু হোংই। ঈশিং য়াওদন্না পাম্বি অমস্মুং জীব অমতা হিংবা ঙমদে। ঐখোইগী হকচাং অসিনা লুমইবা অসিগী শরুক অহুম থোক্লগা অনিদি ঈশিংননি।

চাবদা ঈশিং মরাং কাইনা য়াওব্রবদি ময়াং কংশিল্লকই মপজল শোল্লকই। লাইরিক অসিগী পন্দুপ ৮ শুবদা উনশানা কিডনিনা হকচাংদগী অমোৎ অকাই পুথো-কাখিবদা মতেং পিনবগীদমক ঈশিং মরাং কাইনা থক্কদবনি হায়না উৎখ্রে। ইরুজরগা মপানগী উনশা তরু তরুবগুম ঈশিং থকলগা মনুংস্মু তরু তরুই।

মীওইবনা নাননবা লাইনা খুদিংমক লাইয়েংবদা ঈশিং হায়বা পোৎ অসি য়াও দবা য়াদে। হিদাক পুম্নমক অসিগী মাং থানা মাসি থোরক্লবনি। মী অমনা নোংমদা ঈশিং পাউন্ট ৫ দগী ১০ ফাত্তবা থক্কদবনি। থক্লবা ঈশিং লুমু লমু শাহনগদবনি হান্না শৌহল্লগা থমউ। য়াম্না ইংবা ঈশিং থকফদে। উন ঈশিংদা হাপ্পা অদু থক্কনু। অনাবা মীবু ঈশিং মরাং কাইনা থকপা ফংহম্নু। লাইহৌ হৌবা মীদা ঈশিং মরাং কাইনা পিথক্কদবনি হায়বশি কাওগনু। থগেবদা অশিনবা কাখত্তুনা থজিন্দা লেংবশি ঈশিং অশাবা য়াম্না পিথক্লগা কৈ। খোম থকইবা অঙাংস্মু ঈশিং লমু লমু থরা থরা পিথক্ক-দবনি। অঙাংনা কপ্পশি অয়াম্বা মতমদা ঈশিং খৌরাংবননি। খোম লাবনা নওে হারবশি বিচার তৌ।

অনাবা কনবা হোৎনরকপদা ঈশিং করম শিজনুগনি। ঈনা হকচাংগী অনাবা মাংহল্লি। মাসিগী মরম অসি পন্দুপ ৭ শুবদা নিংথিজনা ইগ্রে। ঈতনা হকচাংগী মৈশা লেংদনা থনই। হকচাংদা চংথ্রিবা অনাবা শোকহল্লিবা জারম অদু মাংহনবা ঙমই। নাবদা নত্রগা শোকপা পনবদা শোকখ্রিবা হকচাংগী শরুক অদু শেমজিন্নি।



চপচাবা নুংশিৎ অশেংবা চংবা অমসুং মঙাল চংবা অনাবগী কা।

ময়ম অসিদগী হকচাংগী অনাবা চংহল্লবা মফম অমা ফহনৱা লাক্লরকপদা মফম অদুগী ঈ চেনবদু ফগৎহনবশি য়েংশিন্দবা য়াদে। করিগুম্বা হকচাংগী মফম অমা ঈচেনবা তপহনবা থুহনবশি ঈশিং অইংবা অমসুং অশাবা শিজন্নৱগা থোকহনবা ঙমই। ঈশিং অইংবা অমসুং অশাবনা হঙৎ হন্দা তোদুনা তোইনা তোইনা হকচাংগী মফম অমদা থোম্লবদি মফম অদুগী ঈ চেনবদু হেনগৎলি। মফম অমদা ঈশিং অশাবা মিনিট অনি-য়োম থোক্লবদি মফম অদুগী ঈ উতোং অদু লাওথোকই ; হেক লাওথোকপগা অতোপ্পা মফমদগী ঈ অদু অয়াওবদু মেনখৎনবা চেনশিল্লকই অদুদগী মফম অদুদা ঈশিং অইংবা সেকেণ্ড ১০।২০ দং থোম্লবদি লাওথোকখ্রিবা ঈ উতোংশিং অদু পিকশিনগনি। পিক-শিনবা অদুদা ঈ অদু অমুক অতোপ্পা মফমদা চৎথোক্কদবনি। মাসি হন্না হন্না অইং আশা ওন্ন ওন্ননা তোদুনা থোম্লবদি মফম অদুগী ঈ অদু হঙৎহন্দা ওল্লি। পন্দুনা লৈবা ঈ পুথোকখিবা ঙমই। অনৌবা ঈ মফম অদুদা চংলকই।

য়ুমদা ঈশিংগী লাইয়েং তৌবা তারবদা চংবা পোৎচং মাসিগী লাইয়েং অসি য়ুমদা লন্নাই তোগে হায়রবদি পোৎচং খন্না য়াওই ফংবদা পংবা রাবা পোৎত্তি নত্তে। অথুবদা মহৎশিন্দুনা মতা চাবা পোৎ য়েংদুনা শিজন্নবা য়াইদি হায়রবু য়ারিবমখে মখাগী পোৎচে অসি ফংনবা হোৎনগদবনি।

১। ফোমেন্টেশন তৌনবা ফী তরুক থমগদবনি, ফলাগী নত্রগা ফলালীগা তং-থাই য়ানবা ফী ওইগদবনি। মচেৎ খুদিংমক ইঞ্চি ৩০ × ৩৬ কী ফী ওইফম থোকই। অমমবা ফী শিজনুবা য়াই।

২। চণ্ড চণ্ড লাওবা হকচাং নোইনবা খুৎকী যোজা অনি।

৩। ঈশিং অশাবা হানুবা লিক্লি অনি।

৪। আইস বেগ অমা।

৫। বাথ থার্মোমিটার অম।

৬। ইঞ্চি ১৬ শাংবা ইঞ্চি ১০ লুবা খোংগী টব অনি।

৭। ইরুজনবা টব, অনি, থাং, কেটলি, ইরুখুদৈ, রবর সিট, কলম, কাম্বা অসিনচিংবা য়ুমদা চৎনবা ফী অমা।

৮। অচৌবা বালটি অনি, ইঞ্চি ১৬ লুবা ফুট অমনা কোইবা।

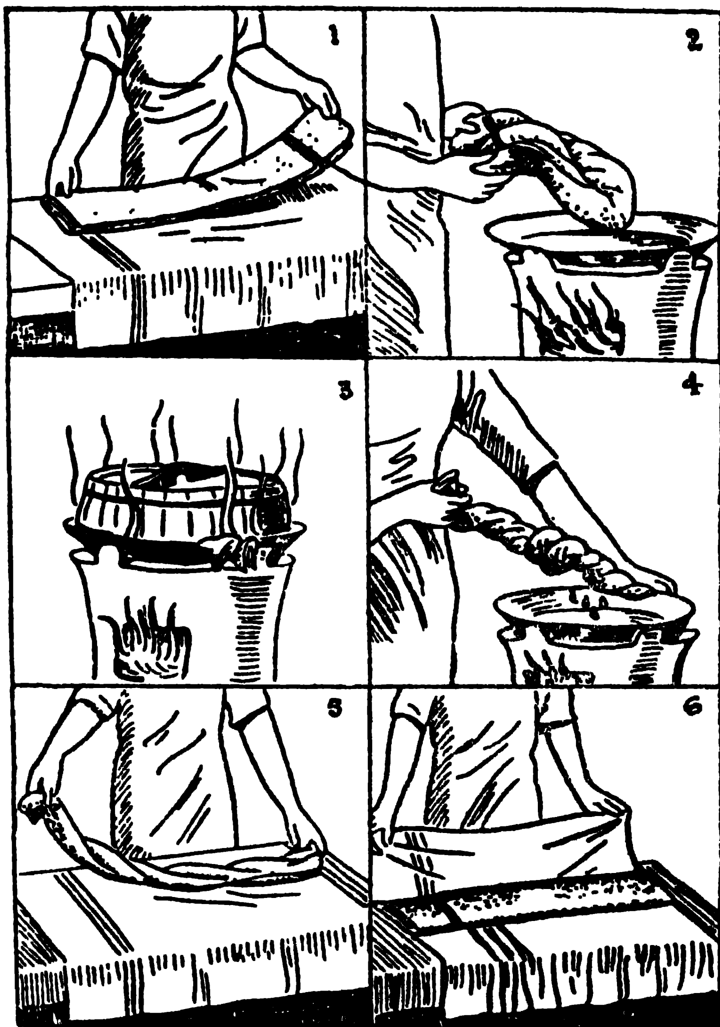
ফোমেণ্টেশন

ফেমেন্টেশন তৌবা হায়বা অসি অনাবা য়েংবদা ঈশিং শিজনুবনি। মাসি তৌগে হায়রবদি অথাবা ফ্লানেল অমা চংই। অথাবা জাৎকী ফ্লানেল ওইরগা য়ামনা ফবা হেল্লি। অতৈ যছা ফী অমনসু তৌবা য়াই। ফুট ৩ শাংবা ফুট ৩ পাকপা ওইরগা ফৈ।

য়াংলেন শরুদা ফোমেন্টেশন তৌগে হায়রবদি ইঞ্চি ৬।৮ পাকপা অদুগা ভকশম-দগী থুল্. ফাওবা শাংহনগদবনি। থবাক চাকথাও, লিভার, পুকনচিংবদা তৌনবা ওইরগা থুপচিনদুনা পিকথহনগদবা ওই। ফেমেন্টেশন তৌনবা ঈশিং অশাবদা লুপ্ল-দুনা শামল্লবদি মিকুপ খরা থাঙত্তুনা থমউ। গামছা অমা উনশা মথক্তা কুপ্লগা মথক্তা অশাবা অদুনা নমউ। নুংঙাইরিবা মখৈ থম্লগা ইংলরুবা মতমদা অশাবা অমনা অমুক শিল্লু। অসুম তৌনা হঙৎহন্দা ওন্দুনা হোৎনগদবনি।

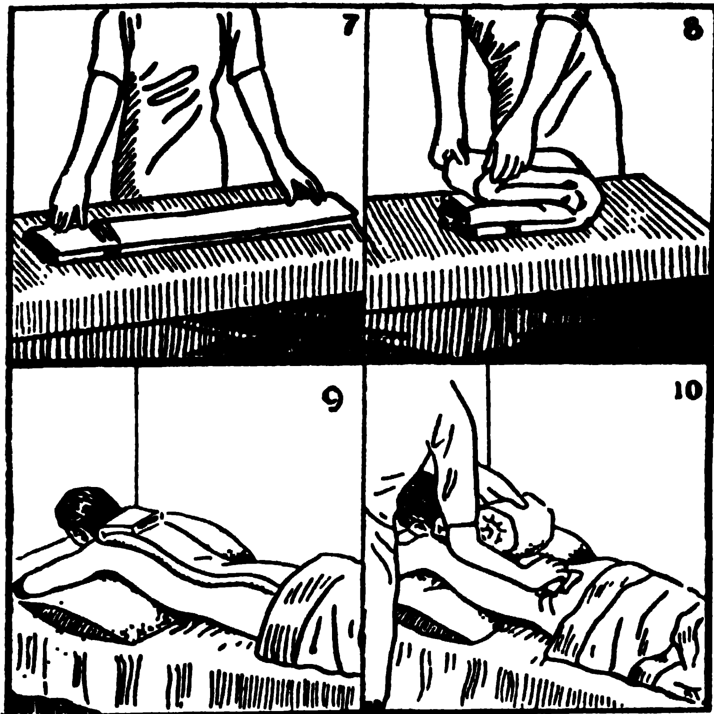
খরাইনা তৌনবশি অশাবা ফী অদু মিনিট ৩ নত্রগা ৫ দা অমুক অমুক হোংলগা মিনিট ১৫।২০ অসুম শাংথনা তৌনে। চিকপা, নাবা ফনবা তৌরবদি মিনিট ৩০ দগী ৬০ ফাওবা চোম্বনা তৌথবসু তৌনৈ। অমা ওইরবসু অমবু ওইরবসু ঈশিংদি য়াম্না শাহনগদবনি।

ফোমেন্টেশন তৌবনা অনাবা অচিকপা ওখাক পোৎথাহনবা ঙমনৈ। খোইদৌগী য়েৎওইনা মখা ওইরপ নাবা চিকপা অদুদি এপেণ্ডিসাইটিজনি ফোমেন্টশন তৌগনু। মাদুদি আইস ব্যাগ শিজন্নৌ। মালিশ, মলমদগী মাশিনা য়ামনা ফবা হেল্লি। অশাবা ফোমেন্টেশন তৌবা খুদিংগী মমাংদা অইংবা ঙাইহাক ঙাইহাক হাপলবা য়াম্না কান্নৈ। রুমালগুম্বা অপাবা ফি অমা থুপ্লগা ঈশিং অইংবদা লুপ্লবা কাবক কাবক শুমদোক্লুনা



ফোমেন্টেশন তৌবগী মতৌ

১ থৌজিনবা (Fomentation), ২. ইশিং অশাবা কুংপনা লুপহনবা থৌরাং তৌরবা, ৩ ইশিং অশাবদা লুপশ্রবা, ৪. নৈশিনবা, ৫ তিংথোকপা, ৬. মথক্তা অকংবা ফিনা কপ্পা,



৭ শাংনা ময়োন লোনবা, ৮ পুল্লপনা থেকচিনবা, ৯ হাপ্পা, ১০ অইংবা হাপ্পা অদু লৌথোকপা

মফম অদুদা মিকুপ খরা থমউ। মাদু লৌথোক্লগা অশাবা অদুনা কুপউ। অচোৎপা তৈথোকউ, অমুক কুপউ, অস্থম তৌনা শিল্লোন শিজিন তৌদুনা চৎথগদবনি।

অশাবনা ফোমেন্টেশন তৌবা খুদিংগী হেক লোইবগা মফম অদুদা মিকুপ খরদি অইংবনা থোমগদবা ওই। অদুদগী অকংবা গমছা অমনা তক্কদবা ওই।

লাইনা তোঙান তোঙানবা জাৎগী লাইয়েংবগী মতং ইরকপা পন্দুপ অদুদা কয়ম কয়মা লাইনাদ, ফোমেন্টেশন, হোট ফুটবাথ, সিজবাথ, অমাংবা লৌথোকপা অসিন-চিংবা চংবগে হায়বদু ইরকনি।

হোট ফুট বাথ

হোট ফুট বাথ তৌগে হায়রবদি উগী খুদেং নত্রগা ইক্লনব। ইনেমেন খুদেং নত্রগা টব অমা চংই। মাসি তৌগে হায়রবদি খোং অদু খুজেং ফাওনা ঈশিংদা



ইরুজনবা খুদেংদা ঈশিং অশাবা হাপলগা ফি শিজনদুনা খুদক খুদক্তা তৌবা এহোৎ ফুটবাথ তৌবা য়াই অমসুং হমাং য়াম্না ফংই।

থুমহল্লু। ঈশিং অদু ফারনহাইট ডিগ্রি ১০৫ ফাওবা শাহনগদবনি। খোং অসি অশাবা য়াম্না ফাওগল্লি। অহানবদা ঈশিং অদু লুমু লুমু শাবা ঈশিংনা হৌগৎলু। ঈশিং অদুদা খোং অদু লুপ্পুনা ঙাইহাক থম্লগা মথং মথং অসুম ঈশিং অদু শাবা হোৎনহন্দুনা খাংবদা য়াতক তৌবা ফিবম ফাওবা লাকউ। মাসি ঈশিং অশাবা থল্লা থল্লা হাপচিল্লকতুনা শেমলক্কদবনি। বাথ অসি মিনিট ৫ দগী ২০ ফাওবা চোম্থনা তৌবা য়াই। হোট ফুট বাথ তৌবদা ফে অমা ঈশিং অইংবদা লুপ্লগা কাবক কাবক শুমদোক্লুনা লাইবক্তা খোমগদবানে। ফি অদু তোইনা তোইনা হোংউ। মাসি তোবনা কোক ঙাওবা চিকপা মিৎ লংখৎপা ফৈ।

মাসি মিনিট ১৫।২০ তৌববদি হকচাংদগী হমাং য়াম্না থোকই হমাং য়াম্না থোহনগৈ হায়রবদি হকচাং অপুম্বা কম্বলনা য়োমদুনা থমউ। অশাবা ঈশিং নত্রগা অশাবা লেমোনেদ তৌরিঙৈদা পিথকউ। কোক্তি বরাবর ইংহন্দুনা থমগদবনি। তৌরবা মতুংদা ফিমা নিংথিজনা কুপ্লগা ফমুংদা লেংদনা হিপহন্দনা থমউ। হমাং শোৎদুনা লৈগনি।

হজার মরু টেবল স্পুনফুল ১।২ তকথাইদুনা ঈশিং অশাবদুদা য়ানশিল্লবদি মরাই কনবা অমুক হেল্লি। অনাবা অমসুং অশোনবা মীদা তৌহনগে হায়রবদি হিপহনলগা তৌহনবা চুমই।

সিজ বাথ

সিজ বাথ তৌনবগী দমক্তদি টব অমা লৈরগা হেক ময়াগনি। মাসিদা শিজনুবা ঈশিংদি ফারনহাইট ডিগ্রি ১০৫ দগী ১১৫ ফাওবা শাহনগদবনি, মিনিট ৫ দগী ১৫ ফাওবা কুইনা তৌ।

সিজ বাথ তৌবদা খোং অনিমক অশাংবা পিক্তক তৌবা টব অমদা ঈশিং লুমু লুমু শাবা হাপ্লগা থিংজিন্দুনা থমগদবনি। হকচাং অপুম্বা অদুবুন। মখল নত্রগা ফি অরুম্বনা কুপ্লুনা থমউ। লরাই, লাইবক্তা অচোৎপা ফীনা কুপ্লগা ইংহননা থমউ।

ইউটারস ওভারিজ, অথিবম, ইশিং (য়ুং) লৈফম তেজোৎনচিংবা পোমদুনা নুপীদা নাবা অদুদা সিজ বাথ তৌরবদি অনাবা কৈ। নুপীগী থাগী খোংকাপ লাকলিঙৈদা নাবা (Pain) অদুগা খোংকাপ থুনা লাক্লবা হোৎনবদ: সিজ বাথ তৌবা য়াম্না কৈ। অকোনবগী খোংকাপ থুনা লাক্লবা হোৎনবা অদুদদি নোংমদা ২।৩ লক তৌ, অদুগা নোংমগী কাইদনা নুমিৎ কয়ানি মরুম মথং মথং চৎথগদবনি। খোংগুম চিকপদসু মাসি য়াম্না কৈ। ঈশিং অশাবদা লুপউবা খোং অদু লৌথোক্লবা মতুংদা ঈশিং অইংবনা তৌদুনা গামছা অমনা তকথোকউ অদদগী অকংবা গামছা অমনা তৈথোক্লুনা য়াম্না শেংনা নপথোকউ।

ঈশিং অইংবা অমসুং অশাবদা ওন্না ওন্না লুপ্পা

খোং খুক্তা শোকপন্দুনা লাইজোবদা মখাদা ইরিবা নিয়ম অসিগী মতুং ইন্না ঈশিং অইংবা অমসুং অশাবদা ওন্না ওন্না লুপ্পা অসি য়াম্না ফখ্রবা লাইয়েংনি। ঈশিং অশাবা হাপ্পা বালটি অমা অইংবা হাপ্পা বালটি অমা লৌরো ; হকচাংগী অশোকপা শরুক অদু অহানবদা ঈশিং অশাবা অদুদা লুপ্লুনা মিনিট অহুম থমউ ; অদুদগী লৌথোক্লুনা ঈশিং অইংবদা মিনিট অমা লুপ্লুনা থমউ। অসুম তৌনা তরুকলক তরুকলক তৌরগা ঈশিং অইংবদা লোইদুনা তোকউ। মাসুম তৌনা অমুক অমুক তৌদুনা নোংমদা অহুমলক তৌ। লাইয়েং অসিনা অঙকপা ফংনা থুনা ফহল্লি। লাইজোরবা মনম মহাং য়াওরবা অশোকপা লাইয়েংবদদি ঈশিং অশাবা অদুদা চামদা অমগী মচাংদা লাইশোল কৌবা হিদাক অদু য়ানবা অদুগা ঈশিং অইংবা অদুদা ইপসোমসাল্ট (ম্যাগসলফ) টেবিলস্পুনফুল অনি ঈশিং গ্যালন অমদা য়ানুবগী মচাংদা হাপলবদি কানুবা য়াম্না অমুক হেনগৎলি।

খোং খুৎ লৈথোকপা পোপ্পা অদুগা খায়নচিংবদা লাইয়েং অসি তৌবা য়াম্না কান্নে। মথক্তী হিদাক অদুদি হাপ্লুগনু।



ঈশিং অইংবা অমসুং অশাবা মথং মথং ওইনা অমুক অমুক শিজনুবা অসি পুনশি লেমগৎনবা হকচাংগী সেনদা য়ামনা কান্নে।

থুৎকী মোঙ্গা হাপ্পুনা অইংবা ঈশিংমা তকপা। মাসি তৌগে হায়রবাদি ঈশিং অইংবা য়াওবা খাং ওইরবসু থুদেং ওইরবসু অমা চংলে অদুগা আলপাকা নত্রগা চণ্ড চণ্ড লাওবা ফীনা শেম্বা থুৎকী মতোন মতোনদি হোহনবা মোঙ্গা অমা য়াওদবা য়াদে। থুক্তা মোঙ্গা অদু উপশিল্লগা ঈশিং অইংবা অদুদা লুপনো, মোঙ্গা উপ্তবা থুৎ অদুনা অনাবা অদুগী মথুৎ অদু পাইরো। থুৎ অদু ঈশিংদগী লোখৎলগা মোঙ্গাদগী ঈশিং অদু শুমদোকউ অদুদগী য়ুনা মোঙ্গা অদু অনাবগী লেংজুমদ। পুদুনা অদুদগী নমগন-লোমদা তৌদুনা থুনা য়াংতক্না তকউ।

মিনিট অমদা ২।৩ লক তৌ। অদুদগা গামছা অকংবা অমনা তৈথোকপগী মতুংদা তকউ। অদুদগী অতোপ্পা লেংবান অমরোমদা তৌ, মাদু লোইরগা থবাক, পুক, খোং, নমগল তৌ। হকচাংগী মফম পুম্নমক তৌরকপদা মিনিট ১৫ দগী হেন্না কুইনা চং হনগনু। মাসিগী লাইয়েং অসি ফবা ফওবসি থুৎ থুবদা নৈরে থুরগা কৈ। টাইফোইড অদুগা এপেণ্ডিসাইটিজনা নাবদা মাসি তৌবদা পুক্তা তকপা নালবা তৌগনু।

মাসিগী লাইয়েং অসি তৌবা হোগৎত্রিঙৈদা অশাবনা কোমেনটেশন তৌবনা হাল্লবদি য়ামনা কান্নে। অহানবদা অশাবা কোমেন্টেশন তৌরগা মথংদা অইংবা ইশিংনা তকপা অসি নোংমদা ১।২ রক নত্রগা অহুমলক তৌরবদি অয়াবা অনাবা য়েং-বদা য়াম্না মতেং পিরে।

অনাবা হন্দোকপা হায়রবদি হকচাংদা চোংথোকপা অদুগা অপাৎ অনোমগী অাংকী অনাবা ওইরবদি তকপগী থবক অসি তৌকদে।

ঈশিং অইংবা হৈনদবা নত্রগ। অশোনবা নত্রগা চহি খরা য়ামলবা মীতাদা তৌগে হায়রবদি ঈশিং অদু লুখু লুখু শাবনা শিল্লবসু য়াগনি। ঈশিং অশাবা অদুগী মৈশা অদু ফারনহেইট ৮০ ডিগ্রি ওইবনা চাগনি। নোংমা নোংমগী ডিগ্রী অমমম তারক্লুনা অইংবা ঈশিংগী ডিগ্রি ফাওবা পুথরকউ।

নুপীগী অথিবমদা ডিউস তৌবা (চামথোকপা)

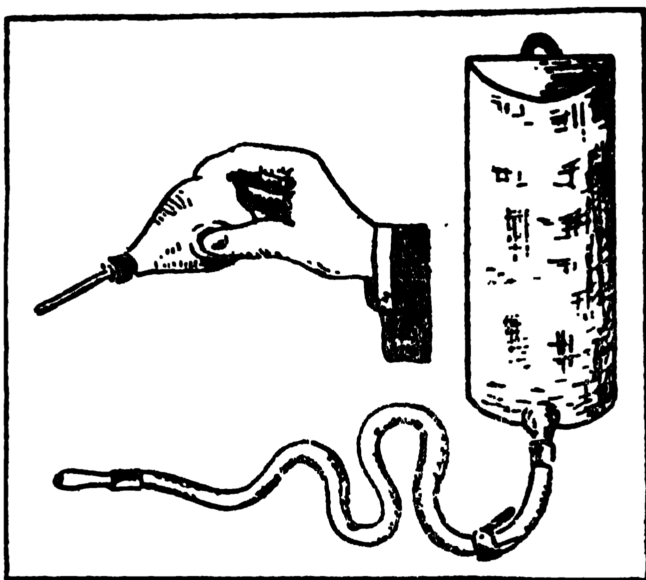
টিণগী ওইরবসু গালভেনাইজ আইরনগী ওইরবসু ইঞ্চি ৫ না ডাইএমিটার ওইবা, ইঞ্চি ১০।১২ লুবা পাত্র অমা থিরোং, মথুল অদু শাংদোকনা শেম্লগ: (মচিল তুমহল্লগা) রবর পাইপ অমা হুকচিল্লবদা পনুবা থবা অদুগা হৌবসু হোহনগদবনি। মচিল অদুদা ফুট ৪ নত্রগা অদুদগী হেন্না শাংবা রবরগী পাইপ অমা হুকচিল্লো। পাইপ অদুগী অতোপ্পা মতোল অদুদা রবর নত্রগা গ্লাশগী নোজল অমা থিংজিলো। য়েকইবশি য়েংউ।

অনাবা মী অদু ইরুজনবা টব অচোবা অমদা লোংনা হিপহল্লু। মাদু লৈত্রগা ফম্নংদা হিপহল্লগা ডূস পেন অমা মনিংগোংদা ইনশিল্লো। রবর ডিউস ওইরবসি ইঞ্চি ৬ লোম শাংহল্লু অদুগা নাকল অনিমক্তা মথুল পরেং হুক্কদবনি। টিন অদুদা ঈশিং পিকথন্না হাপ্লগা ফমুং নত্রগা হিপলিবা অদুদগী ফুট ৩ লোম য়াংনা থাজৎলু। ডিউস অদু অথিবম মনুংদা থিংজিল্লু, মতোল অদু নমগল্লোমদা অমসুং মথ। রোমদা মচিল তাহন্না ইনশিল্লক্কদবনি।

চুম্না চামথোকপা অমসুং শেংদোকপগী মতুং ওইরবদি ঈশিং অদু ডিগ্রি ১০০ (ফারনহেইট) শাহল্লগা শিজনুবা য়াগনি।

পিরাই কমরা কমথোং নাবা ফনবা ওইরবদি ঈশিং অদু ডিগ্রি ১১০।১১৫ অক্কুম শাহল্লু অদুগা ঈশিং কোরাট মরিরোম অমুক তৌবদা চংহনগদবনি।

থাগী থোংকাপ লাক্লবগী হোৎনরবদি ঈশিং অদু ডিগ্রি ১০৩ রোম শাহল্লু অদুগা ঈশিং কোরাট য়াম্না চংহন্দুন। নোংমদা ২।৩ রক তৌগদবনি।

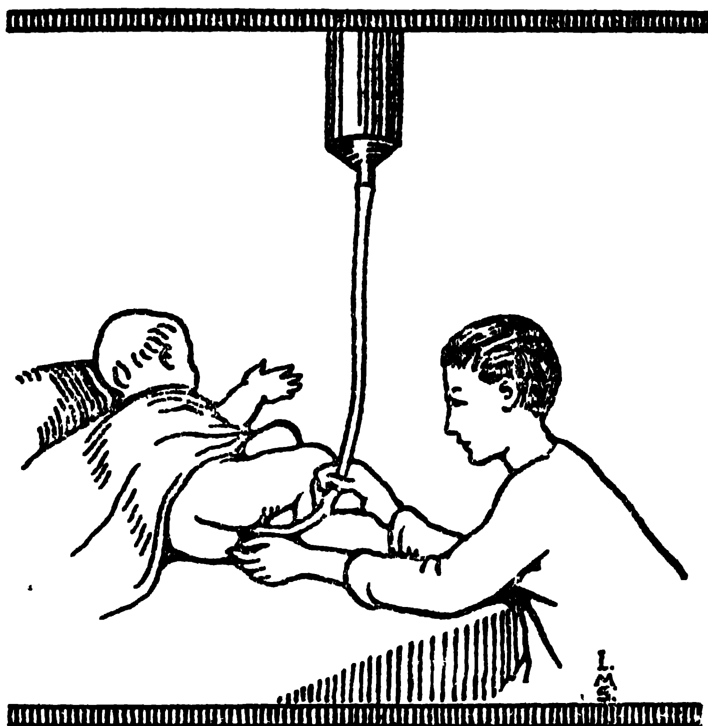


নুপীগী অখিবম শেংনবা পীবা পিয়স মনি।

অমাংবা তৌথোকপা (এনেমা পিবা)

অমাংবা লোথোক্লবগীদমক এনেমা শিজন্নে। অখিবম শেংদোকপদা চংবগুম্না ডিউস অমা চংই। অঙাংদদি অপিকপা টিউব শিজন্নবনা ফৈ। মাগি তৌবদা শিজন্নগদবা ঈশিং অদু হান্নানা নিংথিজনা শাহন্দুনা থমগদবনি। লোংনঃ নত্রগা চেপ্না হিপহনগদবনি।

চুম্না মী পুম্নমক্না তৌনরিবা অনেমা অসি তৌগে হায়রবদি ডিগ্রি ১০০ গী ঈশিং অশাবা অদু কোৱার্ট ২।৩ চংগনি। ঈশিং অসি ডিউসগী ঈশিং হাপ্ফম অদূদা হৈজিল্লগা ফমুংদগী ফুট ৩ বাংনা য়াম্দনা থমলো, রবর টিউব অদুগী মতোল লোইরমদাই অদুদা ঈশিং তাখিদনবা খুদোম্বীনা চপশিন্দুনা পাইরগা মতোল অদুদা ভেসেলিন নত্রগা থাও তৈদুনা শৌজগী অহৌবদা থিংজিল্লু, মথকলোংমদা, নমগল্লোম খরা ওইরপমচিন অদু মমাই ওলহন্দুনা ইনশিল্লু। ইঞ্চি ২।৩ ফাওবা চংহল্লু অদুগী মতুংদা খুৎনা চপশিন্দুনা ঈশিং থিংলম্দু থাদোকউ। ঈশিং অদু পুকমনু, চংখ্রগনি। খুৎনা পুজা খরা নোইবিবা ঞাই, মাদু তৌরগা ঈশিং য়ামনা মথক কাখিদুনা শেংদোকপা হেল্লি। বরাবর ওইনা



অঙাংগী অমাংবা লৌখোকপা জাৎ অমা।

অমা'বা য়ৈখৎপা মী অদুগা নুমিৎ ১০ নি ৫ নি নুমিৎ থুদিংগী এনেমা তৌবা তাবা মীতাশিং অদুদা তৌবদি ঊশিং অসি ইংহন্দুনা ডিগ্রি ৭০।৮০ অসুম ওইনা তৌবনা[কৈ]। মাদ তৌরগা মথন্তা মাংনি'বগী মতেং যাম্না পিরে।

লাইলৌ যাম্না কন্না হৌবা নিউমোনিয়া অদুগা টাইফোইড কুম্বা অনাবদা ঊশিং ফারনহাইট ডিগ্রি ৭০ ওইহল্লগা মাদুনা এনেমা তৌদুনা ঊশিং অদু পুক্নুংদা মিনিট খরা লৈহল্লবদি হকচাংগী অশাবদু হন্থহনবদা যাম্না মতেং পাংলে। পুং ৪।৪ দা এনেমা অমুক অমুক পিগদবনি। টাইফোইডনা নাবদা হকচাং মৈমরুম শাদুনা বরাবর লৈবা মতম অদুদা এনেমা বরাবর পিবা কান্নে। এনেমাগী ঊশিং হাপইবা পাত্র অদুগী মশিং অতুবা অদদা পাল্লিবা রবর অদুদা লিকলিগী Y মানবা টিউবা হাপউ। Y অসিগী

মচি (মতোল) অমদা রবরগী টিউব অমা থিংজিল্লো। মচি অদুনা বালটি অমদা থাদরো। অদুগা মচি অমা অদুদা কোলোন টিউব অমা পাল্লগা শৌজদা ইঞ্চি কয়ামরুম শাংনা চংহল্লো অদু ওইরবদি পিখ্রিবা ঈশিং মতোমতা অদুনক থোকচরকনি। ঈশিং অইংবা চংহল্লগা অমুক মথন্তা থোকচহন্দুনা তৌবদা লাইহৌ অদু য়াম্না ডিগ্রি হন্থরকই। হকচাংগী মৈশা অদু ডিগ্রি ২।৩ হন্থরবদি এনেমা তৌবদু তোকউ। তৌরিঙৈগী মনুং অদুদা অনাবদু চেপ্পা হিপ্পুনা লৈগদবনি। স্কালেটফিভর হায়বা অনাবা অদুগী লাইহৌ কনবা মতমদা ঈশিং ফারমহোইট ডিগ্রি ৮০।৯০ না এনেমা পিগদবনি। অপিকপা অঙাংদদি ঈশিং অইংবগী এনেমা তৌফদে।

মথি পেৎ পেৎ ফাইদুনা শাংনা নারবা মীদা ডিগ্রি এফ ১১০।১১৫ গী ঈশিংনা এনেমা তৌ, ডাইফোইর্টতদি অসুপ শাবা ঈশিংনা তৌগনু। লাইনা অসিদদি ডিগ্রি এফ ৯০গী ঈশিংনা হেক মাংথোকখিবা মতুংদা নত্রগা নোংমদা মশিং কয়ামরুম তৌগদবনি।

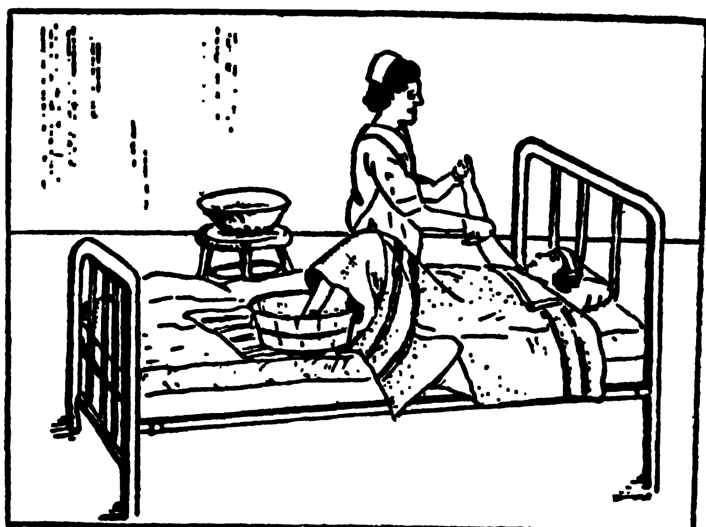
ঈশিং অশাবগী ব্যাগ (থাউ)

রবরগী ব্যাগ অমদা ঈশিং অশাবা হাপ্তিল্লবদি অশাবদু খংই ইংদে অদুনা ঈশি, অশাবা হাল্লবা ব্যাগ অদু চোৎলি চোৎলি তৌবা ফ্লানেল অমনা য়োমলগা ফোমেন্টেশন তৌবগী মহুক্তা শিজনুবা য়াই। চোৎলি চোৎলি তৌবা অশাবনা কংনা শাবদগী হেন্না কান্নে হাযবশি খংফম থোকই। খরাংনাবা, যাৱাইহৌবা, নুপীগী থাগী খোংকাপকী নাবা পুক্তা নাবনচিংবদা ঈশিং অশাবগী ব্যাগ অসি থানবা যাদ্রবা পোৎ অমনি।

ব্যাগ অদুগী শরুক অহুম থোক্লগা শরুক অমা য়াম্না শাবা ঈশিংনা থন্না হাপলো, মাদুদা নুংশিৎ অমসুং ঈশিংগী মনিল য়াওহন্দনবা লাকনৌ, অদুদগী মচিন অদু মরৈ লৈশিল্লো। খোংদা থন্না মতমদা ব্যাগ অদু ফ্লানেলনা য়োমউ। অনাবা অদুনা ক্লান মাংলবদি—মখো' মখো' মশুৎ পোক্তনবা য়াম্না চেকশিনগদবনি।

উন য়াওহন্দনা করি করম তৌনা অইংবা থোমগদবগে?

পদুপ অসিদা অইংবা ঈশিং শিজনুবগী র তোইনা তোইনা য়াওখ্রে। মকম অরাবদা উল ফংদে। মফমশিং অদুদদি মখাগী নিয়ম অসি চৎনগদবনি, ফি অপাবা অমা নত্রগা গামছা অমা ঈশিং অইংবদা হপশিল্লো; শুমদোক্তনা মচি অনি অদু খুৎনা পাইরগা লৌখত্তুনা নুংশিত্তা উরু উরু লৈদুনা ঈশিং তাহল্লু; অসুম তৌনা ১০।২০ লক হাৱরক্লগা ইংবা য়াম্না হেনগৎকনি।



হায়ড্রোথেরপি লাইয়েং পিবা।

স্পোঞ্জিং (নপথোকপা)

হাপকদোরিবা মহি অদুদা লশিং গজ নত্রগা অমোনবা ফিজেৎ অমা নত্রগা চুম্নগী খুত্তনা লুপ্পুগা তৈগদৌরিবা মফম অদুদা নম্নগা খজিক্তং নোইরম্বা নত্রগা তরু-ম্বনি। মাসিদা হিদাক অদুদগী কানুবা ফংনবা লাকবতনি।

মাসিদা শিজনুবা পোৎতি :—ঈশিং অঙবা ঈশিং অইংবা থুম হাপ্পা ঈশিং, সোডা, ভিনেগার, থুমনত্রগা অলকোহোল (য়ু) নত্রগা উইচ হেজল অসিনি। হকচাং অপুম্বা তোরবদি খুৎকী মোজা হাপ্পুনা ঈশিং অইংবনা তকপা হায়বদুনা হায়রিবদুগী মতুং ইন্না তৌগদবনি।

লাইহৌ থরা হম্বনবগীদমক স্পোঞ্জ তৌবদি স্পোঞ্জ নত্রগা ঈরুজনবা ফী অমা লৌরগা ঈশিং অইংবদা লুপশিল্লু মাদুদা পরুকপা ঈশিং অদু কাবক কাবক শুমদোল্লগা হকচাংগী মফমগী শরুক অমা হঙৎহন্দা তজুনা ইংহন্নবা লাকনৌ ; অদুদগী অকংবা ফিনা তৈথোকলো, মাদু ফৈজুপনা কুপশিল্লো। অদুদগী তৌব্রিবা শরুক অমদা অমুরু তৌরো অমুম তৌনা মথং মথং হকচাং অপুম্বা শিনবা থুংগা তৌগদবনি। অনিকপা ময়াওবা লাইহৌদদি ঈশিং অশাবা পিজনুবনা কৈ। মতুংদি ঈশিং অইংবনা তৌবা

মতমদা তৌবগা চপমান্নে। থুম হাপ্পা ঈশিং, সোজ মহি, ভিনেগার, অতে থুমজাৎ য় নত্রগা উইটচ হেজলনা তৌবা মতমদদি চুম্লগী খুৎনা তৌগদবনি, ফি শিজন্নব্রোই।

থুম মহিনা তকপা—ঈশিং অশাবা নত্রগা অইংবা খুদেং অমদা থুম আউন্স মরি খাদদুনা তুমহল্লু; মাদুনা মথত্তা হায়খ্রিবা নিয়ম অসিদা হকচাংদা তৈয়ু। মাসি অশো-নবা মী অমসুং ঈ থাংদবা মীদা কান্নে।

অলকালিন মহিনা তকপা সদি বাইকার্ব আউন্স অনি ঈশিং খুদেং অমদা খাদদুনা তুমহল্লু। মাহ অসিনা স্পোঞ্জ তৌ। ফুরি ফুরাং থুংবা অমসুং হক্তজবা মীদা য়াম্না কান্নে। অশোকপা মতমতদা তৈয়ু।

ভিনেগার অমসুং থুম তকপা—যক্ষ্মার থুংবা মীদা অহিংবা হুমাং শৌবা অদু মাসি তৈরগা কান্নে। চাং চপমান্নবা, ভিনেগারনা ৩ংখাই ঈশিংনা তংখাই ওইহন্দুনা পাইন্ট মখাই অমা শেমউ। মাদুদা থুম টেবিল স্পুনফুল ১।২ য়ানশিল্লু। হুমাং য়াম্না শৌবা হকচাংগী শরুক অদুদা তৈয়ু। য়ুতৈবা—হুমাং শৌ দোকহনবা নত্রগা অহিংদা নিংখিজনা পোৎখানবগী মরমদা য়াম্না কান্নে। খুৎ অইংবনা নোইবা অদুগা খুৎমোজা হাপ্পুনা ঈশিংনা নোইবগী মহুত্তা মাসি শিজন্নবা ফৈ। য়ুগা ঈশিংগা তংখাই তংখাই য়ান্নদুনা শেমউ। উদগী শেম্বা য়ুদি শিজন্নগনু মাদি উনশাদা তৈরগা হ ওই।

উইটচ হেজল তৈবা—মাসি য়ু তৈবগা অমহানি, মাদুদা কান্নবা অদুগা চপমান্ননা ফংই। ঈশিং য়ানদনা শিজন্নগদবনি।

পেটেণ্ট মেদিসিন শিজন্নবা

খবর কাগজ খুদিংমক্তা হিদাকী বিজ্ঞাপন থন্না থন্না য়াওবা উনরে। হিদাকশিং অদুনা অণ্ডকপা ফংনা ফৈ অনাবা লাইকোকই হায়বগী বাতনা থন্না ইনৈ।

মাদুদা পিাব্রিবা থাগৎপা রা অদুগা হিদাক্কী মগুন পিরিবা অদুদা মুনখিদুনা নশাবু ঠগ তৌগনু মীনম্বগী লাংদা থুহনগনু। অয়াম্বা হিদাকশি, অদুদা য়ুগী শরুক হাপ্পুনা মতম খবাদং কনবা ফহনব মতৌ মালহনবতনি, চাননা ফহনবদি নত্তে হায়বসু নিং-শিংউ। মেডিকেল কলেজ অমসুং স্কুলদা নিংখিজনা তম্লদুনা হৈরবা মীদগীত্তা পাওতাক লৌ।

অনাবা সেবা

হিদাক্স অনাবা ফহনবদি খজিক্তনি, অয়াম্বদি পোথাবা, অফবা চপচাবা চিঙ্গাক শুনা চপচানা সেবা তৌবা, ঈনা হকচাংদা চংলিবা অনাবগী জারব অদু মাংহনুবা

লাকনরকপদা মতিক চানা মতেংপিবা অদুগা জারমশিং অদুনা গোকহল্লকপা হ অদ হকচাংদগী মপান্দা পুথোকখিবতনা অনাবা ফনৈ।

পোৎথাবা

অনাবা লাইনা খুদিংমকনা নারকলবদা ইহান হানবদা তৌগদবা হায়বনু ফমুংদা চংদুনা অহিং নুংথিল নাইদনা হিপ্পুনা পোৎথাদুনা লৈবা অসিনি। ফরবা মতমতদা ফমুংদগী হৌগত্তুনা কোইচৎ চৎকনবানি। নাবা ফবাগ্রিঙৈনা হিপমল্লে নুংঙাইতে হায়দুনা ফমুং থাদোকলগা থবক থানা মহৌশা তৌরম্বা অদু তৌদুনা পংচা চা পংথক থক তৌবা হৌনদে।

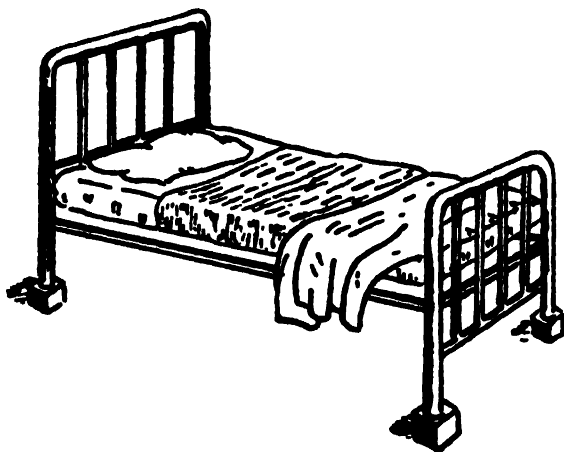
নাবা মতমদা মীগী কৈরোই লৈকাই, মরূপ মপাংনা তোইনা তোইনা লাক্লুনা অনাবা হংবিদ্রগা থুনা নাবা ফগাল্লি। অনাবা হংলরিবা মীশিং অদুনা অনাবনা চাবা য়াদবা চিঙ্গাক অদুগা থকপদা কান্নরোইদবা হিদাক লাংথক য়াগ্ন পুশিল্লকই। অদুগী মথক্তা হংলরিবা মীশিং অদুনা নারিবা লাইনা অদু অয়াম্বা মতমদা শন্দোকাখিবস্থ য়াওনৈ। লাইনা অসি অয়াম্বদি লৌনবনা নমই। অনাবা মী অদুবু নালুবা, নিহন য়েংলুবা, ফমুং মথক্তা হেক ফনজিনবা নত্রগা অনাবনা শিজন্নরিবা পাত্রশিং অদু হেক পাইরুবা অসিদগী অনাবগী জারম অদু মফী মরোলদা অমস্নং মথুক্ত পকপ্নি। অস্নুম তৌনা ময়ুম তানা পুগ্রে। নিংথিঙ্গনা গুদোক চামথোকদ্রবদি জারম অদু শিদ্রে। অতোপ্পা অমদা চংউরগা নারে। মী অমা অনিতং সেনা তৌরিবা অদু নওনা অতৈদি অনাবগী মনাক্তা চংফদে।

অনাবগী কা অদুদা নুংশিৎ অশেংবা মরাং কাইনা চংহনগদবনি হায়বশি হন্না হন্না হায়খ্রে। লাকইবা মীশিং অদুনা কা অদুদা হিদাক চুরুপনচিংবা থক্তনা মৈথু অদুনস্থ কা অদুগী নুংশিৎ শেংহন্দে।

অনাবা মী খুদিংমক নিংখিজনা তুমগদবনি, অদুগা নুমিদাংদা অনাবগী মনাক্তা ফমদুনা মীশেং খাংবা, অদুগা কা অদুদা থাংমৈ বরাবর থানবা তৌগনু। থরা ঙল্লপনা কা অদুগী খাংমৈ মুৎথৎলগা তুম্বা থেমহনগদবনি।

অনাবগী চিঙ্গাক

অনাবা লাইয়েংবশি চিঙ্গাকনা অরুবনি। লাইনা কয়ামকম্না নাবদদি হান্না শিজন্নরম্বা চুম্নগী চিঙ্গাক অদু অদুমক মচাবা য়াই। অয়াম্বা লাইনাদি থোইদোক হেন্দোক্না চাকখাত্ত অমস্নং খিবোং লিংশাং নাবদদি মাগী চিঙ্গাক তোপ্পবা য়াদে। যেচম্না লাইনা অমনা নাগে নাশনু অনাবা মী খুদিংমক ঈশিং মরাং কাইনা পিথক্তবা য়াদে। ঈশিং অদু অহানবদা শৌহল্লগা ইংহন্দুনা থনউ। হৈ মহি স্নম্নগা পিথকপা অসি কে।



অনাবগীদমক থোয়াং তৌবিবা ফমুং। উমচেৎ থাবগা ফমুং কাখৎহনবা।

য়েরুম তাংখাই ফুৎপা থৈ ; মুন্না ফুত্তুনা কল্লবা অদুদি ফওে। তাওবস্তু ফওে। য়েরুম অমা থুগাইরে হায়রগা ঈশিং অশাবা খজিক্তংদা হৈজিল্লু ; য়েরুমগী শরুক অদু তাওদুনা ঈশিংদগী তোংঙাল্লবা মতম অদুদা কোখত্তুনা লৌখৎলো, মাসি পোচ (Poach) তৌবা কৌই, অনাবনা চাবা য়াই। পাত্র অমদা ঈশিং পাইন্ট অনিরোম হাপলগা শৌবা ফাত্তবা লোলউ অদুদগী ঈশিং অদু থাংথদুনা মাদুদা য়েরুম অনি হাপচিল্লু। ঈশিং অশাবা অদুদা য়েরুম অদু মিনিট ১০।১৫ থম্লগা লৌখত্তুনা মকু খোকউ। মাসি জেলি (Jelly) তৌবা কৌই। য়েরুম অদু চকল চকল লাওদনা জেলিগুম নৈরমগনি। মাসিসু অনাবনা চাবা য়াই। মাসিগুম শেমগ্রবা য়েরুম অদুদি ইনাই লাইনা তুমহনবা ওমই। য়েরুম অমা থুগাইদুনা অঙৌবগী শরুক অদু তোঙান লৌথোকলগা কোঙোল কাবা ফাওবা নৈখাইরে অদুদগী অঙাংবা মস্তৎকী শরুক অদুসু নৈখাইরো, মাসিদা চিনি খজিক্তংগা কিহোম মহি চামুচ ১।২ দংদা হাপচিল্লো অদুদগী শঙোম নত্রগা উহৈগী মহি গ্লাশ তংখাই অমদা হাপ্তুনা নৈখাইরো। মাসিসু থুনা তুমই। মশেম অসিবু এগ-নোগ কৌই। কিহোম মহি লৈএগা য়াওদবা য়াই।

তোইনা তোইনা মহি লাংনা মাংবা ; ঈ ফাইবা পুকয়েকপা অদুগা চাকখাও অমসুং থিবোং লিশাংদা য়াম্না কন্না নারবদি এগ রাটার নওনা অতে চিপ্পাক পিজনঙাই লৈতে। য়েরুম অনিগী অঙৌবা শরুক অদু হান্ননা শোলহল্লগা ইংহন্দুনা থম্লবা ঈশিংগ্লাশ অমদা হাপচিন্দুনা নিংথিজনা ওৎখাইরগা এগ-রাটার শেমই। নাদুদা লাইম

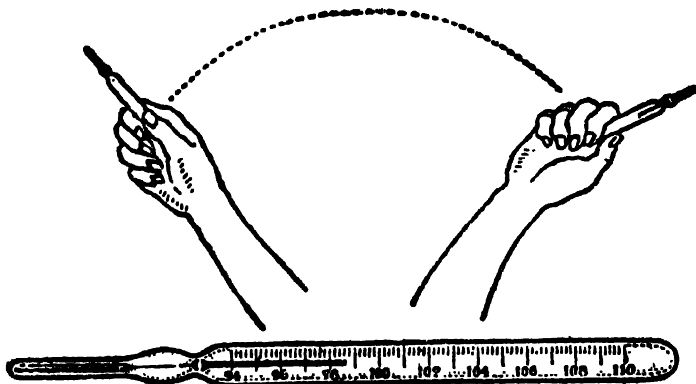
জুইস নত্রগা লেমন জুইস থক্তিজং হাপচিন্দুনা হাওহনবা য়াই। চবোন (কঞ্জি) অসি অনাবা অহল নহা অপুম্বা চাবা য়াই। চেংনম্ঙু, য়াম্নম্ঙু শেম্বা য়াই। শঙ্গোম অশেংবা শুম্বা কুইপ্রিবা, আলু অরোৌবা, উটহে অয়াইবা নত্রগা অফুৎপা এরোরুটকী চবোন, তল মচেৎ পানা পানা শোইরগা মৈদা ক্রেম ক্রেম য়াইরবা অসি অনাবনা চাবা য়াই।

অনাবনা চারোইদবদি :—গোলমরিচ, মরোক, খুম হাপতুনা থম্বা পোৎ, মিঠাই, হৈঙাল অনাবা মীগী চানথক্কবা শেম্বা মতমদা তরু তহেনগদবনি অদুগা করি করম তৌরগা থুনা তুমগদবগে হায়বদু মুন্না য়েংশিনগদবনি অমসুং হাওহন্নবা লাক্লগদবনি।

অনাবা অদুনা কন্না মনাখরবদি মাগী হিপফম তোঙান বা কা অমদা ওইহনগদবনি। কা অদু ধাংবৈ ঙান্না থাল্লু; নুংশিৎ অমসুং মঙাল নিংথিনা চংগদবনি, মিহুৎথোং ২।৩ ফাংলু। পুকচেৎপা স্কার্লেটফিবার, ডিপথেরিয়ানচিংবা লৌনগনবা অনাবনা



খুদোংচাবা লেংবা য়াবা ফমুং মেজ



মথক:— সনাহিদাক নিকহল্লগা অশাবা ওন্নবা খুৎলাঈ (thermometer) দা তাহনবা ।
মখা:— অশাবা ওন্নবা খুৎলাই (thermometer) মহৌশাগী মশা অইং অশাগী চাং (temperature) উৎপা ।

নারক্লবদি মী নৈতবা চৎথোক চৎশিন তোইনা তৌদবা কাদা থমগদবনি । মরমদি লাইনাশিং অসি য়াম্না লাইনানি ।

টৈমপরেচর করম লৌগনি ?

চুম্না খুৎনা হকচাংদা পাইবনদি মী অমা লাইহৌ হৌই হৌদে হায়বশি হেক খংদে । লাইহৌ নৈ নৈতে খংগে হায়রবদি থার্মোমিটার থাদুনা য়েংলগতা খংবা ঙমই । থার্মোমিটার অমদা এফ ডিগ্রি ৯০ দগী হৌরগা ১১০ ফাওবা হক্তুনা থমই । তেঙ্গৈ য়েক্তুনা ডিগ্রি ৯৮ ১/২ অদুদা য়াওই । মাদু নদবা মী অমগী অশাগী মৈশানি । থার্মোমিটারদা য়াওরিবা শনাহিদাক অদুনা ডিগ্রি ৯৮ ১/২ হেন্নগৎনা লাকলবদি লাইহৌ নৈরে হায়না খংনগনি । ডিগ্রি ১০৩ ফাওবা অসি অকনবা লাইহৌ কৌনদে ডিগ্রি ১০৪।১০৫ য়োরবদি অকনবা লাইহৌ কোনরে ।

থার্মোমিটার অনাবদা হাপ্পুনা য়েংগে হায়রবদি অহানবদা যন্ত্র অদু শনাহিদাক য়াওদবা মতোল অদুদা পায়দুনা শানাহিদাক য়াওবা মতোল অদুনা মথা থংদুনা পাইখৎলগা অনিরক অহুমরক কল্লা পোৎ হল্লোকপগুম কল্লোকউ । মাসুম তৌরগা শনাহিদাক অদু চৎথখিগনি । অদুদগী শনাহিদাক য়াওবা মতোল অদু অনাবা মী অদুগী লৈথাদা ইনশিন্দুনা থমউ । ময়া চিকশিল হনগনু অদুগা মচিনবান্দি ঙমশিনগদবনি ।



নিচল য়েংবগী নিয়ম।

শোরনা নাতোনদা হোনগদবনি। যন্ত্র অদু মতৌ এদুগুম্না মিনিট ৪।৫ থমউ অদুদগী নৌথোকউ।

শেগ্রাক্তা লৌগে হায়রবদি অহানবদা অনাবা মীগী শেগ্রাক অদু ফী অকংবা অমনা হুমাং পকপা অদু শেংনা তৈথোকউ। অদুদগী থার্মোমেটার অদু শনাহিদাক য়াওবা মতোল অদু চপহল্লগা মখুৎ অদু হকচাংদা নপাশিন্দুনা থমউ। অঙাং অপিকপা য়েংবদি শৌজদা মতোল অদু খিংজিনবা নত্রগা শেংকুক্তা হাপ্পুনা মিনিট ২।৩ থম্নগন্থু য়াগনি।

থার্মোমিটার অদু হেক শিজন্নরুবগা সাবনগা ঈশিংগা তৌদুনা চামথোক্লগা থমগদবনি। ঈশিং অশাবা শিজন্নগনু। সাবননা শেংদোকলবা মতুংদা অলকোহলদা ওইরবস্থু লাইশোন মহিদা ওইরবস্থু লুপ্পুনা শেংদোকউ। (লাইশোন চামুচ অমা ঈশিং গ্লাশ অমদা হাপ্পা)।

মিহুন

চহি মতাংগী মতুংইন্না হুনবা মিহুলগী মচাং।

পোকপদা	মিনিট	অমদা	১৩০—১৫০	রক হুনই।
চহি অমদগী অনি ফাত্তবদা	”	”	১১০—১২০	” ”
চহি ২ দগী ৪ ”	”	”	৯০—১১০	” ”
চহি ৬ দগী ১০ ”	”	”	৯০—১০০	” ”
চহি ১০ দগী ১৪ ”	”	”	৮০—৯০	” ”
মপুং ফারবা মীদা ”	”	”	৭২—	” ”

মিহুন য়েংবা অসি মী অদুগী খুজেন্দা মমাংলোনদা মতাইরোমদগী ইঞ্চি ১ চং-শিল্লগা অদুগা খুবী মখোংদগী ইঞ্চি ১ হন্দোক্লগা খুদোবী মতোল অহুম্না নম্লগা য়েংগদবনি ।

নুংশা শোর হোনবা

চহি মতাংগী মতুংইন্না হোনবা শোরগী মচাং ।

পোকপদা	মিনিট	অমদা	৪০	রক	হোল্লি ।
চহি ২ শুরকপদা	”	”	২৮	”	”
চহি ৪ ”	”	”	২৫	”	”
চহি ১০ ”	”	”	২০	”	”
মপুং ফরবা মীদা	”	”	১৬-১৮	”	”

শোর য়েংগে হায়রবদি ঘড়ি পাইখৎলগা খুৎ অমনা অনাবা মী অদুগী মথক্কা খুবাক্লা নম্লগা থরাক ফন্দোক্লকপা অদু মিনিট অমদা কয়ারক ফন্দোকপগে হায়বদু মশিং থিয়ু ।

ইরুজবা

অয়াম্বা মীনা, খন্নে, নারবদি ইরুজবা য়াদে । মাসি য়াম্না লল্লি । অকনবা মীবুদি অনাবনা হেন্না তোইনা ইরুজবিফম থোকই । মত্তংদদি মান্নদে, হকচাংগী মফম অমা ইরুজরগা মাদু তৈথোক্তুনা ফী অরুম্বনা কুপশিল্লু, অদুদগী অতোপ্পা মফম অমা ইরুজবিরগা তৈথোক্তুনা অমুক ফৈজুপ্না কুপশিনবিয়ু । অস্থুম তৌদুনা হকচাংগী মফম অপুম্বা লোইনা ইরুজবিগদবনি । অস্থুম তৌরবদি লোক পকপা অমস্থুং য়াম্না ইংবনচিংবা করিমতা থোক্কে । লাইনা কয়ামরুমদি ইরুজবা অসিতনা ফরকপস্থ উনৈ ।

অমোৎ অকাই মহিক হাৎপা

অমগা অমগা লৌনগনবা ইখিবা পন্দুপ অদুদা অমাং অশোই করম তৌনা লোই-শিনগদগে অদুগা হিদাক করম চাইগদকে হায়বদু ইখ্রে ।

মৈ থাবগা ঊশিংদা হাপলগা মৈদা লোনবা অসিনা খরাইদগী ইহেন হেন্না ফৈ । ফিচেৎ লাকচেৎ চেনুং অমাং অশোই তৈবা অদুদি মৈ থাদোকখিবনা য়াম্না ফৈ ।

ফিরোল ফমুং অসিদি ঊশিং অশাবদা লোনবনা মফরে । অনাবনা শিজন্নরমবা কী য়োনদু মী অতোপ্পা অমনা শিজন্নদ্রিঙৈগী মমাংদা লোনদুনা ঠিক তৌহৌগদবনি ।

অমাং অশোই থিয়ুং অসিদি কোঙোটিন অমদা পুল্লপ হাপ্পনা ফৈ । মথুম কুপ্পুনা মৈথক্তা লোল্লগা হন্দোকপা শুনলবদি কিফম লৈএ, নত্রগা রাই হোরাই মকুপকা

তোৎনরগা মৈ থাদোকউ। নুংশাদা কুইনা ফৌরবসু জারম অসি শি। মরম অদুদগী অনাবগী কা অদুদা নুংশা মারাংকাইনা চংহনবা অদুগা ফমুং ফমুং কৈজুপ মাইথা অকনবা নুংশা য়াম্দুনা পুং কয়ামরুম তোইনা তোইনা ফৌদোকপগী রা ইতত্তওনা হায়রিবশিনি।

নুংশিৎ চংহন্দনা থিংজিন্দুনা থবা য়াবা কা ওইরবদি, থোংলুক চেংনা লোনশিল্লগা ফোরমেলডিহাইড (ফোরমালিন) শিজনুবা য়ামনা ফৈ। মৈথক্তা লোনদুনা শেংদোকপা য়াদবা ফিরোন পোৎচৈ অদুদি; উপু অমদা হাপচিল্লগা শো লোনশিল্লু। মথক্তা ফী অমনা ফিয়োমগুম কুপশিল্লগা ফোরমালিন চাইয়ু। চামুচ অমনা ওক্তনি। অদুদগী অমুক ফিমরোল অমা হাপলো, ফিরোল হাপলো, ফোরমালিন চাইরো অসুম তৌনা উপু অদু পিকথন্না কি হাপ্পুনা শে দোকপা য়াই। উপু অদু পুং ২৪ মথুম থুমদুনা থমউ।

বাইক্লোরাইড অমসুং মারকরি অসি জারম হাৎপদা য়াম্না তোইনা শিজনুবা হিদাক অমনি। মাসি অকনবা হনি; অদুনা পংনা য়োনদে। গুলি ওইনা ফংই। গুলি অনি লোরগা ঈশিং কোরাট (গিলাশ অনি) অমদা হাপউ। মাদুগী মচাংদি ঈশিং ১০০০ অমদা হিদাক ১গী মচাংনি। মাসিনা অনাবা শোরুশম্নরুরগা থুৎ হামথো। গামছা রুমালনচিংবা ফিমচা মগুদি হিদাক অসিদা নিংথিজনা লুপ্পগা পুং খাই অমা থমউ অদুদগী চামথোক্লগা কংহন্দুনা শিজনুবা য়ারগনি।

কারবোলিক এসিড শরুক ২ দগী ৫ ফাওবা ঈশিং শরুক ১০০দা হাপ্পগা মাদুনসু শিজনুবা য়াগনি।

লাইসোল শরুক অমা ঈশিং শরুক চামদা হাপ্পগা মাদুনা জারম হাৎনবা হিদাক ওইবদা য়াম্না ফৈ। (লাইশোল চামুচ মচা অমা ঈশিং গেলাশ অমদা মাল্লু)।

শুনুসু তিল কাং হাৎপদা শিজনৈ। মসিদি য়ুম মনুং য়েনথা লুকথাদা চাইদুনা শিজনৈ। অমাং অশোইগী মথক্তসু চাইশিন্দুনা কুপশিনৈ।

অনাবনা লৈরবা য়ুম কা অদুদি ইমুংগী লৈমাই অদুগা অমোৎ অক্নাই চেংবা মাবা ফক্লাংগী শরুক মথৈ তেথোক্লগা সাবানগা ঈশিংগনা চামথোক্লগা মথক্তা হারগ্রিবা হিদাক মহি অদু চাইদুনা গৈতদবানি।

পন্দুপ ২২ শুবা

অঙাংগী লাইনা

মথি পেৎ পেৎ ফাইবা

মথি পেৎ পেৎ ফাইবা অসি ডাইরিয়া, চাবা তুমদবা নত্রগা ইনফেন্টম কলেরানা নাবদগী ওইবা য়াই। লাইনা তোঙাল্লবসু লাইয়েংদি অমতা ওইবা মরমনা পন্দুপ অসিদা হিরম অসি পুল্লপ নৈনরগনি।

মথি পেৎ পেৎ ফাইবা অসিনা চহিদা অঙাং লিশিং লিশিং শিনরি। ডাইরিয়া হায়বা অনাবশি জারমনা ওইহল্লকপনি। অঙাংগী চাকখাউ থিবোং লিনশিং অসি য়াম্না শোল্লি অদুনা জারমশিং অদু মাংহনবা ঙমদে। মাদুগী প্রমান হায়ববু অঙাং অমা শিজনুবদা হু য়াম্না চংদে। অদুগা অহনদি তাপ হেক শিদে। অহল ওইবা মী অমনা ফওবা পোৎ হায়বদি শেংদবা ফএবা তৃমবদা রারবা চিঙ্গাক য়াম্না চাশিনখ্রবসু শিবদি শিদে মথি খরা চবেৎ চবেৎ ফাই হায়বদুমঙাই, অঙাংদদি অদুগুম্বা চিঙ্গাক অদু চাররবদি ডাইরিয়াদা কন্না নাই। শিবসু উনৈ। অয়াম্বা মীনা মাসি যেংশিন্দে নত্রগা খংদবা মরমদগী অঙাং অহল চিঙ্গাক খাইদনা অহলনা চাবা চিঙ্গাক অপুম্বা অঙাংদা পিজে।

অঙাংদা ঙাইরিবা তৌবগী মরম অমনা অঙাং অসি চাককা শঙ্গোমগতা মপিজে অদুগা হায়রিবা পোৎ অসি অদুদদি অনাবগী জারম অসি থুনা থুনা পোকল্লি।

অহমশুবা মরমনা অঙাং অসি খজিক্তদা ইংদুনা লোক পক্কালি। মাদুদগী মনুংদা পিজপিথক তৌবা অদুদা ডাইরিয়া হেক তৌরকই। মরম অসিনা অহিংদা অঙাং কৈজুপ থুংবা থুংদবা অসি য়াম্না কন্না যেংশিনগদবা ওই। মবুক অসি বরাবর তওওনা ফি কুপ্পুনা থম্লগা অইংবা নুংশিৎ য়ৈহল্লোইদবনি। ফুরিৎ অমা লিৎপিবনা খক্কাইদগী হেন্না ফৈ।

লাইনা অসিনা নারকলবদি চাখি থকখিবদু তুমহন্ত্রে। তুমদ্রবা মতম অদুদদি চিঙ্গাক অদু ঈদা চংদুনা হকচাংগী কানুবা থবক তৌদনা অমসুং মৈশা পিদনা থিবোং লিশাংদা চংলকলে, অদুদগী তোইনা তোইনা মাংলক্লে। চুম্না চাখিবা চিঙ্গাক অদু মাং-



অচুবা মওং   অরানবা মতং

থোকখিবতা নওনা হকচাংদগী মহিস্থু যাম্না চৎথোকখ্রে। মহি অদু ম্নাওবা মরম্না অমাংবা অদু মহিলাংদুনা চন্না চনাবিবনি মবম পুম্নমক অসিদগী অঙাংনা তোইনা মহি লাংবা মাংলক্লবদা থোশাদনা লৈথোক্পা তৌফদে। থুনা অরুবা অনাবনি হায়না খন্দুনা লাইযেংগদবনি।

ডাইবিয়া করম হায়না তৌহল্লোইদবগে ?

কবি কবম তৌরগা ডাইবিয়া হাযবা লাইনা অসি অঙাংদা পল্লকপগে হায়রদু খংলগে, মাসি থিংনবা লম্বেনস্থু অদুম পোকচনক্কনি।

লৈবিবা মফম অদু তক তহেনদবা।

অমোৎ অকাই পকপা মফম অদুগা লম্বি লমখাংদা অঙাং অদু পংথা থাদোক্লুনা শানুহনফদে। ঈমুংগী লৈমাই অসি চেকনা তৌবা ওইববস্থু অমোৎপা য়াম্না লৈগল্লি। লম্বি লমখাংদগী অমস্থুং অমাংশংদগী পুবকপা লৈকুপ উফুল থোংদা যাওবক্লুনা তাই। হুই হৌদোং য়েল অসিনচিংবনস্থু অমোৎপা কয়া পুশিল্লক্লুনা তাহল্লে।

অমোৎপা য়ুমদা লৈবা অঙাংনা অম্যুক হেন্না লাইনা অসিনা হায়বদি ডাইরিয়না নাগল্লি। ঈমুং কক্সনা শিত্তোকদবনি পোৎচৈ উপু কাংথোলগা মখা অদুগী কাচিন কোয়া য়েংশিনগদবনি। শুনু মকুপ চাইথোকলগা শিংলবদি কৈ। ঈমুংদা য়েল চং-

হনগনু। ইমুংদা অঙাংগী মথি ময়ুং তাহনফদে। য়েনথা য়েংশুন, শুমাং থেলোং কাওবা শিত্তোক্তুনা তরু তহেনা থমগদবনি। ঈশিং মাইশিং থুনাম নঙে পংহল হন্দোকফদে। শুমাং মাংগোল রাইশিংপা কাওফদে। শনথি শনয়ুং পৈদুনা থম্বা অমোং অকাই চাকথুমদগী হন্দোকলকপা মফম লুকখাককোম, নমথি হঙাইকোম অসিনা চিংবা অসিদা লাইনা কয়া কয়াগী জারম পোকহল্লকই, অদুনা অসিগুম্বা মফমদা অঙাং অদু শানহল্লবদি লাইনা কয়া চংলকপগী খুদোং চারে।

হয়িংনা ডাইরিয়া কৌবা লাইনা অসি শান্দোকই

হয়িংনা অঙাং হাৎনি। মখোইনা শনথি শনয়ুং, লুখাক কোম অমাংশংনচিংবদগী অমোৎপা পুরক্তুনা অঙাংগী চান্নবা পোত্তা হাপচিল্লি; মাদু চারগা অঙাং নাদুনা শি। অঙাংনা চাগদবা পোৎচৈ অদু থোংবা লোইরগা হয়িং তোংদনবা মথুম চেৎনা থমদনা থমগদবনি। খোমচুপ মচিন্দা নত্রগা চানবা পোত্তা হয়িং তোংদুনা মোৎহল্লগা মাদুদা হয়িং মথি অমসুং গুনাবগী জারমনা চংবা হু চেনবা পোৎ য়াওই। মাদু অঙাংনা চাশিনখ্রগা ডাইরিয়ানা নারকই। হয়িংগী নরমদা অমসুং করম হায়না হয়িং হাৎকদবগে হায়বদু পন্দুপ ১৬ শুবদা ইরি।

অমোৎপা শঙ্গোম অদুগা শেংনা চামথোক্তবা খোমজুপ

পন্দুপ ২০ শুবদা শঙ্গোম ভৌখোক্লগা মাদুদা য়াওবা জারমনচিংবা শিহল্লু হায়বদু ইরে। অঙাংগী চানথকনবশি নিংথিজনা মৈ চংলগা মথুম কুপ্তুনা খম্মু অদুগা খোংচুপন-



হয়িংনা অঙাংবচাগী লাইনা য়াম্ন কংহল্লি।

চিংবা অতে অতে পাত্র তোইনা তোইনা ঈশিং অশাবনা চামখোক্তুনা শেংনা থম্মবদি ডাইএন্নিয়া নচিংবা অয়াবা অনাবনা অঙাংবু নাহনবা গুমদে ।

অঙাংনা চাকদবা চিঙ্গাক অদুগা চাংনাইদনা পংপি পিজবা ।

অঙাং ভাইহক্তং কপ্পা ফননবগীদমক খেৱদা মিঠাই, হৈঙাল, নত্রগা কেরুচিংবা পিজফদে । মরমদি চিঙ্গাক শিং অসিদা য়াওরিবা ফওবা হু অদুনা অঙাংদা ডাইরিয়া তোহল্লবদি বাবা হেল্লে ; অদুগা অঙাংনস্থ নুম্মিৎ চুপ্পা কপলরে । মমৈদদি শিবস্থ য়াওনরে । অথুম অহাও ময়াম অসিদা হয়িংনা তোংদুনা চাই, মথংদা মথি মমুং ফাই-জিল্লমই অদুগী মথক্তা মখোং মশাদা পক্লকপা অপোৎপদু তৈ শিল্লমই । মাদুগী মথক্তা চিঙ্গাকশিং অসিদা লম্বি লমখাংগী উৎফুল বাইফুল য়াওই, শাৱিবা নুপা নুপী অদুগী মখুৎ মশাদগী অমোৎপা পকখিতঙাই ফদনা পিজদবা য়াত্রবদি হান্নুনা নিংথিজনা চামখোক্তুনা শেংদোক্লগা পিজো । হায়রিবা ফত্রে হায়বা পোৎ অসি চাংনাইদনা পংপি পিজশিল্লগা খুদোংথিবা অয়ুক য়াগ্না হেনগৎলে । অঙাং খুদিংমক মতম নাইনা পিজ-গদবনি । মতম অদুগী মরক অহাংবা অদুদা অতে অতোপ্পা পোৎ পিজফদে ।

খোম ইল্লিবা মমা অদুনা মশা নাবদগী নত্রগা হিদাক চাবদগী নত্রগা মাগী মখোম অদুগী মগুন হোংবা য়াবা করিগুম্বা পোৎ চাবা থকপদগী মচা অদুদা অকনবা ডাইরিয়া কৌবা লাইনা অদুনা নারকপা য়াই । অদুনা অঙাং অসিগুম্বনা নারক্লবদি মমা অদু নাবরা নাদবরা অদুগা মথক্তা হায়রিবা হিদাক অমস্থং চিঙ্গাক অদু চাবরা চাদবরা হায়বদু হান্নুনা খংদোকদবনি, অদুদগী লাইয়েংবা হৌগৎকদবনি ।

অপিকপা অঙাংদা ডাইরিয়া তৌবগী লাইয়েং ।

লাইনা অসিবু নিংথিজনা য়েংদুনা ফহনগে হ'য়রবদি থৌরম অহুম পাংথোকদবা ওই । মাদুদি :— (১) ডাইরিয়া অদুনা ফত্রিবা ফাওবা শঙ্গোমগী চিঙ্গাক অপুম্বা থিংখো পিজখিগনু ।

(২) ঈশিং মারাং কাইনা পিথকউ ।

(৩) চাকখাও অমস্থং থিবোং লিনশাং তরু তরু থমদুনা অমাংবা পলহনগনু ।

মথক্তী নিয়ম অহুম অসি তৌদবা য়াদবনি, অদুগী মথক্তা লাইয়েং মত্তং কয়ামরু-মস্থ তৌদবা য়াদে ।

অঙাং চহি য়ামত্রিবা অমদা কাস্টার অইল চামুচ অমা পিথকপা য়াই । চহি ৪।৫ গুরবদি চামুচ অনি পিথকই ।

ডাইরিয়া তৌরিবা অঙাং অদু শঙ্গোম পিথক্তুনা য়োকপা অঙাং ওইরবদি মোংবা

পুরা চুপ্পা শঙ্গোম পিথকপা থিংউ। মথাক্তী চাকখাও অদুনা শঙ্গোম তুমহনবা ঙম্ম-রোই। তুমদবা শঙ্গোম অদুনা থিবোং লিনশাংদা লৈদুনা ডাইরিয়াগী অরম অদুগী মচিঞ্চাক ওইনা থোকলে। অদুনা চিঞ্চাক অদুনা হু ওইনা থোক্লরে।

শঙ্গোম অদুগী মহত্তা চবোন ওইনা পিথকনো। (এপেন্দিক্সদা প্রিসক্রিপশন নং ২৫ ঙবদু য়েংউ।) এলবুমিন বাটার নিংথিজনা মৃক্লবা লফোই আউন্স ২ পুং ২।২ দা পিজৌ, অনাবা অদু ফত্রিবা ফাওবা অতে চিঞ্চাক পিজগনু।

মহি ১ নাই ঈশিং নচিংবা মরাংকাইনা পিথকউ, মরমদি তোইনা তোইনা মাংবা অদুদা মশাদগী মহি য়াম্না চৎথোকখ্রে। মহিশিং অদু ঈদগী থোরকইবনি; অদুনা লুমথোক্লবা ঈশিং মরাংকাইনা পিথোকউ। মরক্তা চবোন খরা খরা পিথকপস্থু য়াওহন্নু।

ওরকপা অমস্থুং তোইনা মাংথোকপা অদুনা তাকইননু হকচাং অদুনা করিগুম্বা হৈনদবা পোৎ অমা মপান্দা পুখোক্লদবগী লাক্লরি। গোং অদুনা চাকখাওদা অমস্থুং থিবোং লিশাংদা লৈদুনা হকচাংগী মাংননবা তৌবে। পুল্লবা নত্রগা তুম্বা ঙমত্রবা চিঞ্চাক অদুনা অঙাংগী থিবোং লিনশাংদা লৈদুনা তোইনা তোইনা মাংবা অমস্থুং ওবা থোকহল্লকইবনি। প্রমান চায়বমু মিক্তা মরোক মহি চোংখ্রগা মিৎনা তোইনা কুপ্পুনা পি তারক্লুনা মরোক্তী অশাবদু লৈহন্দনবা লাক্লবগুম্বনি। পুকনুংদা লৈরিবা অমোৎপদু নোংদোকপদা মতেং পিনবগীদমক পুংখাই খুদিংগী লুমথোক্লবা ঈশিং অঙাং অদুদা পিথক্তদবনি; মানা থকউ হায়বা য়াদ্রবস্থু থেমদুনা পিথকউ। ঈশিং অসিনা পুকনুং চংখ্রগা ফওবা শোৎশিং অদু তাওথোকহনদুনা অমাংবগী লম্বিরোমদা পুথরকই। ঈশিং পাইন্ট অমদা থুম চুমচ তংখাই অমা য়ল্লু। মাংথোকখিবা খুদিং মতুংদা থুম মহি অসিনা এনেমা তৌ। (পন্দুপ ২১ ঙবা য়েংউ) পুং ৩।৩ খুদিংদা পুক্তা ফোমেন্টেশন তৌ। অঙাং অদু থোকথাক লেংহনগনু ফমুংদা ইংনা হিপহন্দুনা থমগদবনি। ওপহৌ হৌগৎহনবা য়াদে। লেংওৎলগা মাংথোকপা হেল্লি অমস্থুং অনাবা কনশিল্লি।

মথক্তা হায়রিবা নিয়মশিদা নোংমা চুপ্পা লাইযেংলগা মাংবা অদু থিংনবা লাক্লরে। মাদু তৌগে হায়রবদি পুং ৩।৪ দা অমুক অমুক ঈশিং অশাবনা এনেমা তৌরগা এপেনাদিক্স দা পিরিবা নং ৭ (বি) গী প্রিসক্রিপসন অদুগী হিদাক অদু পু ৪।৫ দা চামুচ অমমম পিথকউ। ষ্টার্চ এনেমা পিনবগী দমক ষ্টার্চ চামুচ মহি শেমগে হায়রবদি কোর্ন ষ্টার্চ নত্রগা গেহু ষ্টার্চ নত্রগা চেংগী ষ্টার্চ চামুচ খরা লৌরগা ঈশিং অইংবা খরাগা তোৎনবো; অদুদগী ঈশিং গ্লাশ অমা হৈ ভিল্লগা মৈদা শৌহল্লো। ইংহল্লবা মতুংদা শিজনুবা য়ারগনি ফোমেটেটশনদি অহানবা নুমিত্তা তৌবাওম মাদুমকতৌগনি। অহানবা নুমিত্তা পিথকপা ঈশিংগী মচাংদগী খরা হস্বনা পিথকনি।

অঙাং অদুগী মবুক মথবাক অদু অয়াংবা ফি অমনা বরাবর কুপ্পুনা থমউ নত্রবদি লোক পকলক্তনি অদুগা ডাইরিয়া অদু কনশিল্লক্তনি।

অঙাংগী মশা অদু তোইনা তোইনা তকথোক নম্থোক পিদুনা ইরুজবগী মতুংদা তৌগনি; ফামুং ফামুং তরু তংন্না থমগদবনি। কাং চিক্তনবা কাংখল খল্লু। অনাবা অদুনা শিজন্নবা পোৎ অমত্তা য়ুম অদুগী অতে অঙাংনা শিজন্নবা য়াদে। পাত্র অপুম্বা হেক শিজন্নবা লোইরগা ঈশিং অশাবদা লুপ্পগা কংনা ফোদোক্তনবনি।

ক্রেমোসক্লিডাইন হায়বা হিদাক অসি ডাইরিয়াদা ফরে হায়না খংন্নরবা হিদাকনি। মাসি ডাক্তরনা তাকপা মতুং ইন্না পিথকউ। মুন্না হেক ফরো থায়বা য়াদ্রবা ডাইরিয়া অাৎ অদুদা মিল্ক অব বিসমথ পেরাগোরিক য়ান্না পিজো।

মচিন মনুংদা চফোৎপা (কৌজেং লাই)

খোশাদদুনা মমাগী খোমজিন চামথোকত্রগা অমদি খোমচুপ নিংথিজনা শেংদোকদ্রগা অঙাংগী মচিন ময়া চাফাৎলি। অঙাংগী মচিন ময়া অসি খোমপিথকপা খুদিংগী হেক লোইবদা বরিকলু শনদা কজেৎ তরু তরুবা মচেৎ অমা লুপ্পগা খুদোমীদা য়েৎশিন্দুনা শেংদোক্তদবনি। (এপেনডিক্স দা প্রিসক্রিপশসন নং ১ য়েংউ) চহি অমা অমসুং মাদুদগী হেনবা অঙাংদা মচিন ময়া চাফাৎপা তৌরক্রবদি পটাশিয়ম ক্লোংরেট কুংনা শেম্লগা, মাদুনা শেংদোকলগা ফনৈ। অঙৌবা মচেৎ মচেৎ কাদুনা লৈবদু এলম হাপ্লগা ফৈ। (এপেনডিক্স প্রিসক্রিপশন নং ৮ য়েংউ) ঈশিংদা থুম হাপলগা চিন তেংবা অমসুং শেংদোকপা কান্নে। মাসি পুম্নমক অসিনা ফবা ডমদ্রবদি মতিক চাবা অহৈবা ডাক্তর অমদা য়েংহল্লু।

পুকথিনবা

অঙাংদা পুকথিনবশি খংকপ কপ্পগা হৌরকই। কপ্পা অদু অথিনবা অদুনা হেনপৎবা তাথবগী মতুং ইন্না লেপ্পা শাথবা নাই। মবুক অসি নুংশিৎনা পিকথল্লি। নম্বদা কল্লি। অমসুং তিংই। হৌরিঙৈগী মতম অদুদি মফৈগন অসি চিংখত্তুনা মবুক্তা নপশিল্লি। খোংচুপ্পা য়োকপা নত্রগা অতে অতোপ্পা চিঙ্গাক পিজদুনা য়োকপা অঙাংদা লাইনা অসি য়াম্না তৌগল্লি। য়াম্না তোইনা অমসুং চান্নুনা পিজবা, অথুম্বা য়াওমনবা অদুগা চিঙ্গাক অদু মগুন য়াওদদুনা অঙাং অদুদা পক্তব্রবা অসিনচিংবদগী অথিনবা অনাবা অসি পোকই। মুন্না থোংদবা চিঙ্গাক পিজবদগীসু অথিনবা পোকই।

লাইয়েং।

ঈশিং অশাবা চামুচনা নত্রগা লিকলিদা হানদুনা পিথক্লগা ফৈ। কিশাহল্লগা মবুক্তা কুপউ। মাসিনা ফবা ডমত্রবদি টেমপরেচর এক ডিগ্রি ১০৫ গী ঈশিং অশাবা

পাইন্ট অমদা থুম চামুচ অমা অদুগা গ্লিশরিন চামুচ অনি নত্রগা আউন্স অমা য়ান-শিন্দুনা যাদুনা এনেমা তৌ । এনেমা তৌবনদি মথক্তী নুংশিৎ লোইনা নাকপা তুমহে অদুনা চিন্দা কাষ্টার অইল খোরাক অমা পিথকপা য়াই । পুকথিনবশি তোইনা তোইনা হৌরবদি এপেনডিক্সদা প্রিসক্রিপশন নং ৭ বিদা ইরিবা অদু নোংমদা অনিরক পিথক্তুনা নুমিৎ ২।৩ পিথকউ ।

পকনদবা অমোৎ অকাই ওইবা চিঞাক্তগী লাইনা অসি পোক্লকপা মরম্না মদো-মদা নিংখিজনা য়েংশিল্লগা মফজ্জখিগনি ।

অঙাং য়াংলোমদা চিংবা

লাইনা অসি অঙাংদা উৎলকপগী মরম য়াম্না লৈ । মতিকচাদবা নত্রগা নিং-খিজনা খোংদবা চিঞাক পিজবদগী খোংককলাই চুবা, পুকনুংদা তিল কৈবা, অক্লম, শুলাই মেলেরিয়া নত্রগা পুকচৎইফাই তৌবদগী খুদম অসি উৎলকপা য়াই । মাসি তৌবা হৌরকপা অঙাং অদু মখুৎ মপা মমাইগী তোংশিং অদু তিংথোক্তুনা তেম্লোক তেনশিন তৌরকই ; মমাই মমিৎ তাইফেৎ তাইশিল্লকই ; মমিৎমনা ড্রোং ড্রোং ওৎলগা চপলেপ্পুনা মথকলোমদা য়েংদুনা লৈখি । মকোক লুখমলোমদা থেকই, মখুৎ খুদুম চনাশিনখি, মখোং ক্রিং ক্রিং কাওদুনা কোনখৎলকই ।

লাইয়েং ।

টেম্পরেচর এফ ডিগ্রি ১০৫ দগী ঈশিংনা, য়াম্না থুনা হোট বাথ অমা শেমউ । অঙাং অদু বাথ অদুদা থমউ, ক্লমালগুম্বা ফি অমা ঈশিং অইংবদা লুপ্লগা কাবক থম-দোক্লগা লাইবক অমসুং মকোক্তা হাপউ । লাইনা অসি চজিক ওইবা নত্রগা অপুম্বা নত্রগা তুমগন্দবা চিঞাক পিজবদগী পোকলকপা মরম্না—বাথ অদুদা অঙাং অদু মিনিট কয়া মরুম থমলগা মথংদা লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিংনা এনেমা অমা পিয়ু । মথংদা কাষ্টার অইল খোরাক অমা পিথকউ । অঙাং অদুগী চানবা পোৎচিঞাক অদু শেম্বদা য়াম্না যতন তৌ । চিঞাক্তগী পোক্লকপনি হায়না হন্না নিংশিংখ্রে । শজোম, হমেং মখোম্র-চিংবা পিজরম্লবদি মাদু খুদক অদুমক্তদা হেক থাদোকউ মাগী মহত্তা অতৈ অতোপ্পা অশেম্বা চিঞাক শিজন্নরো । মথি মমুং চাংনাইনা ফাইবা ফাইদবা মুন্না য়েংশিন্দুনা নিয়ম নাইহনগদবনি । অমাংবা য়েখৎহনবা য়াদে ।

থোংকক্লাইচুবা নত্রগা য়োংলাই চুবা নত্রগা চিথুংবা মাসিগী লাইনা অসি শরুদা নাবা লাইনানি

মমাগী খোম্না নত্রগা শজোম্না য়োক্তবা অঙাংদা য়াম্না তৌগল্লি । অঙাং অমনা মপুনশি থা ৬ তগী থা ১৫ ফাওবা শুরক্লবা মতাংদা নাগল্লি । নবাই লেবকু হোঙ্কু

অনুমক হোদুনা পেৎ পেৎ লাওদুনা লৈ ; ময়েক্তিদি মতম অসিদা কুল্লগদবনি। থুন্নাইগী শক্ল খোইরকই, মনুক কংথোক্লকই, শোল্লি ; চাওদে চি থুংবগী মতুংদা লৈ। মাসি অয়াম্বা মতমদা নুংশা নিংথিজনা ফংক্রগ। তৌবসু ঊনৈ।

লাইয়েং।

লাইনা অসিনা নারকপদি মগুন য়াওদবা মতিক চাদবা চিঞ্চাক পিজবদগী পোকখিবনিদা শরুদা কানুরুগদবা চিঞ্চাক পিজবনা ইহান হান্না হৌগৎকদবনি, শঙোম অশেংবা পিথকপা হৌগৎকদবনি। নোংমদা ৪।৫ য়ক হেন্না উহৈ অফবা অমুনবগী মহি শুমদুনা পিথকউ। চহি অমা অমসুং মাদুদগী হেনবা অঙাংদা য়েক্লম উহৈগী মহি অসি শঙোমসু থক্লা থক্লা পিজগদবনি। হিদাক লোমদা তৌরকদবনা হেলিবট লিভার অইল ফোটা ১৫।৩০ নত্রগা শার্ক লিভার অইল চামুচ অমমম নুমিৎ খুদিংগী পিথকদবনি। মাসি শঙোমগা য়ানশিন্দুনা পিথকখিবা য়াই, শঙোমগা নিনুরগা চামুচ অমা ওইহল্লো। কডলিভার অইল অসি খজিক খজিক্তগী হৌগৎতুনা চামুচ ১ ১/২ ফাওবা তৌদুনা নোংমদা অনিরক পিথকউ।

লোকথুবা অমসুং লোকথুংবা

অয়াম্বা অঙাংদি লোকখুবা অমসুং লোকথুংবশি তৌবা ঙাকনি। মাসি তোরকপগী মরম য়ামই অদুনা হিদাক অমনা হেক ফগনি হায়বসি হায়বা য়াদে। খবর কাগজদা বিজ্ঞাপন হাপ্পুনা ফরে হায়দুনা থাগৎলিবা হিদাকশিং অদুদদি অফিং নত্রগা মোরফিন য়াওবনা অয়াম্বনি। মখোই অসিদি অঙাংদদি হনি, কদৌঙৈসু পিথক্কনু ; লোকী অচুম্বা লাইয়েং হায়বগু করি মরম্না তৌরিবনো হায়বদু থিরগা মাদু চুমথোকপনি। মাসি খোনাওদা টনশিল চাওথোকপনসু ওইবা য়াই। মতম অদুদদি সার্জন অমদা চৎলগা মাদু শেমদোকউগদবনি নত্রগা ডাক্তর অমদা চত্তুনা হিদাক্লা লাইয়েংউ। লোক থুংবদগীসু লোকখুবা য়াই, যক্ষ্মার থুংবনসু ওইবা য়াই। অমনা ওইরবসু অমানবু ওইরবসু মরম অদু হান্না থিরগা মথংদা লাইয়েংবদা চৎথরকউ। মরম চপচাবা খিবা থংত্রবদি এপেনডিক্সদা পিরিবা নং ৩১ শুবদা ইরিবা অদুনা তৌদুনা মনিজ চিংশিলহনবা অদু তৌ। মসি য়াগ্গা কান্নে।

লোকথুংবা অমসুং মাহুগী লাইয়েং

ইহান হানবদা ঊশিং অশাবগী এনেমা পিদুনা অমাংবা লৌথোকউ (পন্দুপ ২১ তবা য়েংউ) মাদুগী মথক্তা কাস্টার অইল খোরাক অমা পিথকপসু য়াই। কাস্টার অইল অদু কমলা মহি নত্রগা অতে উহৈগী মহিগা মানুরবদি অঙাং অদুনা য়াম্না পাম্ন

থক্তনি। অঙাং অদু অশাবা মহি পিথকউ, লাইম জুস অশাবা নত্রগা সোপ অশাবা কপ অমা অনি পিথকপা য়াই। ফমুংদা লেংহন্দনা হিপহল্লো, মানা লৈগদনা কা অদু থোং মিংহৎথোং মরাং কাইনা পান্দুনা নুংশিৎ নুংশা নিংথিজনা চংহনগদবনি। নুমিৎ কয়ানি মরুমদং চাবা থকপা কক্তুনা থরা হন্বহল্লু। হমাং শৌরক্লবদি নিংথিজনা নপথোকপিদুনা উনশা কংহন্নু থমউ। লোক অদু তোকপা থিংবা মরৈরক্ত্রবদি পন্দুপ ২০ শুবদা হায়রিবা অদুগুম্না ফোমেন্টেশন তৌ। থবাক্তা মাংলোনদা মিনিট ১৫ তৌগদবনি। লোংমদা অনিরক তৌবনা কৈ। অইংবা পক্তবা ইমুংদা তৌবনা চুনই। লাইয়েং অসি লোক খুবা পুমক ফবা ফাওবা চৎথৌ। লোক নিংথিজনা য়েংহৌদ্রবদি অরুবা অনাবা ওন খিবা য়াই। থৌশা হৌদবদগী নিউমৌনিয়া কৌবা লাইনা অদু ওন্থরকই, থেঘোবীদা নাইলেবা লাইনা (ইমপাইমিয়া) যক্ষ্মার ওইরোই হায়বা কনানা হায়বা ভমগনি।

পন্দুপ ২৩ শুবা

মরেপ লুম্বা অমসুং চাওখৎপা



অঙাং হায়বশি খা থ। অমসুং চহি চহিগী চাওখৎগদবনি অঙাংনা চাওখৎপশি মতম মতম নাই; মতম অমদা খংচাও চাওখৎলি অদুদগী থরা অমুক লেতুনা লৈ। লেপইথৈগী মনুং অদুদা অমুক চাওখৎনবা ক্বিবম তৈয়ার তৌই। অমুম ত্রৌনা চাওখৎলক্তুনা পাখং ফারকই। চাওখৎলকপগা লোইন লোইননা হকচাংগী লুম্বমু হেক্কৎলকই। মাসি মশা নাদয়েক্তনা ফনা থমলগতদা থোকই।

নশাগী চহি মরেপ অদুগা লুম্বা অসি অমগা মরি লৈ নৈ' হায়না খংনরে। মাসি নুপা মচা নুপী মচা অনিমক্তীমক মথাগী চার্ট অসিদা উৎলি।

ঐথোই পুম্নমক্তা খংনরে :— মীওই শুরমদাইদা নুপীমচা নুপা মচা অনিমক মরেপ অমসুং লুম্বসি জর জর হেক্কৎলি। নুপী মচাদি মশাগী চহি ১০।১২ দা মপুং ফাদুনা মীওই ওই। নিপা মচাদগী হান্না মীওই ওই; মাদু নংনবা চাওবা লুম্বা

চেনবা হাজৎখি। নুপী মচা অদুগী মমানুবদি থম্লদুনা মাঙোল্দাগী চহি ২।৩ হনবা নুপা মচাদগী ফাওবা চাত্তবা লুম্বা হেজৎলি। কনাগুম্বা ইমুং অমদা থৌদৌ অসি উৎলক্লবদা রাফম অমসুং নুংশা থিফম থোইনা লৈতে। মাসি মহৌশানি, নিপা মচা অদুসু মতমগী মতুং ইন্না মীওই শুরমদাইদা চাওবা লুম্বা রাংবা খংহেল হেনগৎলক্তবি। মচল অদুনা মাঙোল্দগী হান্নুনা মীওই শুখিগনি হায়বশি খংগদবনি।

মখাদা পিরিবা চার্ট অসি থাজবা য়াবা অমনি ; মাসি য়েংদুনা শিজনুবা য়াগনি ; অদুগা কনাগুম্বা জাতি অমনা মরেপ রাংগল্লি অদুগা কনাগুম্বা অমনা নেমগল্লি হায়বশি কাওরোইদবনি ইমুং অমগী মীনা মরেপ রাংগনবা ইমুং অমগী মীনা মরেপ নেমগনবসু লৈ। অদুগা কনাগুম্বা অমগী চহি ; মরেপ অমসুং লুম্বা বিচার তৌরকপা মতমদা মথক্তী রাফম অসি নিংশিংগদবনি। য়ামনা কন্না নাক্লবদগীসু চাওবা, রাংবা অমসুং লম্বিশি খিংদুনা থম্বসু লৈ। নিংথিজনা শেমবিবা অমসুং পিজপিথক তৌরগা থিংবদু ফরকই। নিংথিজনা অফবা চিঙ্গাক ফংব্রবদি মতিক চানা রাংচাওগদবদু তোজুনা কলি ওইনা শুজিন্দুনা লৈ হায়বশি অচুম্বনি। অফবা নোই পেবগদবা চিঙ্গাক মরাং কাইনা ফংলম্লবদি মাদু থোকলোইদবনি।

রাংবা, লুম্বা অদুগা চহিগী পীরিবা চার্ট অসি নিংথিজনা শিজনুশি হায়রবদি অয়াংবশি হান্নুনা য়েংগদবনি। ফক্লাংদা চপচাবা দাগ তৌরবা মাপ অমা পুন্দুনা থমউ। টেপ মেজর অমনা চৎনবসু য়াই। অঙাং অদু খোংউপ লোথোক্লগা ফক্লাং অদুগা নপ-শিন্নুনা লৈপাক মথক্তা লেপহল্লু। খোংগী খুনিং, লেংবান অদুগা কোক অসি ফকলাংদা শোকহনগদবনি। চৈ অতিংবা অমনা মতোন অদু ফকলাংদা হায়বদি দাগ তৌরবা মাপ অদু থেংহনলগা কোক শোকননা ফৈনা পাইয়ু। মতোন অদুনা মাপ অদুদা থেংউরিবা অঙ্ক অদু মরেপনি। মকোক অদু চৈনা শোকপদা শরু থেংহনগদবনি, শম মথক্তা শোক্লগা তৌগদবা নওে।

মথংদা অঙাং অদুগী চহি খন্নুশি। চহি খন্নুবা লেপ্পা মতমদা মপোকথা, চহি, শোক বিচার তৌগদবনি। চার্টতা পিরিবা অনি দি পোকপা মতুং চহি অমা কোনবা হায়বদি চহি অমা শুরবা অঙাংগী হিসাপ্তা তৌরিবনি।

অহম শুবদনা রাংলিবা অমসুং চহি মতাং অসিদা কয়া লুম্বা হৌনবগে হায়বা অসিনি। ওইথংবা কলমদা পিরিবা মরেপ অদু হান্নুনা য়েংউ। অদুদগী ফৈনা চহি পিরিবদু য়েংউ অদুদগী অঙাং অদুগী মশা লুম্বা অদু পুথোক্লবা লাক্লমনি। অঙাং অদু খোংউপ তোংহল্লোইদবনি, চুম্না অচুম্বা ফিরোল অমতা মশোৎপিগনি। অদুদগী ফেলগী প্লেটফোরম অদুদা লেপহল্লু। মমৈদদি অঙাং অদু মথক্তা মশাগী মমা ওক্লবা তম্বিগনি। থা থুদিংগী চাংনাইনা লুম্বা ওন্দুনা রিকোর্ড থম্বা অদুদদি ওবা ওইরবন্ধ মপা মমা ওইরবসু অমা য়াওবা চুমই।

নুপামচাগী লুম্বা বাংবা অমসুং চহি—

বাংবা ইঞ্চি	৫ চহি	৬ চহি	৭ চহি	৮ চহি	৯ চহি	১০ চহি	১১ চহি	১২ চহি	১৩ চহি	১৪ চহি	১৫ চহি	১৬ চহি	১৭ চহি	১৮ চহি	১৯ চহি
৩৮	৩৪	৩৪													
৩৯	৩৫	৩৫													
৪০	৩৬	৩৬													
৪১	৩৮	৩৮	৩৮												
৪২	৩৯	৩৯	৩৯	৩৯											
৪৩	৪১	৪১	৪১	৪১											
৪৪	৪৪	৪৪	৪৪	৪৪											
৪৫	৪৬	৪৬	৪৬	৪৬	৪৬										
৪৬	৪৭	৪৮	৪৮	৪৮	৪৮										
৪৭	৪৯	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০									
৪৮		৫২	৫৩	৫৩	৫৩	৫৩									
৪৯		৫৫	৫৫	৫৫	৫৫	৫৫	৫৫								
৫০		৫৭	৫৮	৫৮	৫৮	৫৮	৮৫	৫৮							
৫১			৬১	৬১	৬১	৬১	৬১	৬১							
৫২			৬৩	৬৪	৬৪	৬৪	৬৪	৬৪	৬৪						
৫৩			৬৬	৬৭	৬৭	৭৭	৬৭	৬৮	৬৮						
৫৪				৭০	৭০	৭০	৭০	৭১	৭১	৭২					
৫৫				৭২	৭২	৭৩	৭৩	৭৩	৭৪	৭৪					
৫৬				৭৫	৭৬	৭৭	৭৭	৭৭	৭৮	৮০					
৫৭					৭৯	৮০	৮১	৮১	৮২	৮২	৮৩				
৫৮					৮৩	৮৪	৮৪	৮৫	৮৫	৮৬	৮৭				
৫৯						৮৭	৮৮	৮৯	৮৯	৯০	৯০	৯০			
৬০						৯১	৯২	৯২	৯৩	৯৩	৯৫	৯৬			
৬১							৯৫	৯৬	৯৭	৯৯	১০০	১০৩	১০৬		
৬২							১০০	১০১	১০২	১০৩	১০৪	১০৭	১১১	১১৬	
৬৩							১০৫	১০৬	১০৭	১০৮	১১০	১১৩	১১৮	১২৩	১২৭
৬৪								১০৯	১১১	১১৩	১১৫	১১৭	১২১	১২৬	১৩০
৬৫								১১৪	১১৭	১১৮	১২০	১২২	১২৭	১৩১	১৩৪
৬৬									১১৯	১২২	১২৫	১২৮	১৩২	১৩৬	১৩৯
৬৭									১২৪	১২৮	১৩০	১৩৪	১৩৬	১৩৯	১৪২
৬৮										১৩৪	১৩৪	১৩৭	১৪১	১৪৩	১৪৭
৬৯										১৩৭	১৩৯	১৪৩	১৪৬	১৪৯	১৫২
৭০										১৪৩	১৪৪	১৪৫	১৪৮	১৫১	১৫৫
৭১										১৪৮	১৫০	১৫১	১৫২	১৫৪	১৫৯
৭২											১৫৩	১৫৫	১৫৬	১৫৮	১৬৩
৭৩											১৫৭	১৬০	১৬২	১৬৪	১৬৭
৭৪											১৬০	১৬৪	১৬৮	১৭০	১৭১

অসুম তৌনা [illegible]খুদিংগী বাংবা লুম্বা অমসুং চহি রিকোর্ড তৌদুনা থমগনি । অসুম তৌনা চংথমগা নিয়ম নাইনা থমা রিকোর্ড অমা ওইরকই ।

নুপী মচাগী লুখা বাংবা অমসুং চহি—

বাংবা ইঞ্চি	৫ চহি	৬ চহি	৭ চহি	৮ চহি	৯ চহি	১০ চহি	১১ চহি	১২ চহি	১৩ চহি	১৪ চহি	১৫ চহি	১৬ চহি	১৭ চহি	১৮ চহি
৩৮	৩৩	৩৩												
৩৯	৩৪	৩৪												
৪০	৩৬	৩৬	৩৬											
৪১	৩৯	৩৯	৩৯											
৪২	৩৯	৩৯	৩৯											
৪৩	৪১	৪১	৪১											
৪৪	৪২	৪২	৪২	৪২										
৪৫	৪৫	৪৫	৪৫	৪৫	৪৫									
৪৬	৪৭	৪৭	৪৭	৪৮	৪৮									
৪৭	৪৯	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০								
৪৮		৫২	৫২	৫২	৫২	৫৩	৫৩							
৪৯		৫৪	৫৪	৫৫	৫৫	৫৬	৫৬							
৫০		৫৬	৫৬	৫৭	৫৮	৫৯	৬১	৬২						
৫১			৫৯	৬০	৬১	৬১	৬৩	৬৫						
৫২			৬৩	৬৪	৬৪	৬৪	৬৫	৬৭						
৫৩			৬৬	৬৭	৬৭	৬৮	৬৮	৬৯	৭১					
৫৪				৬৯	৭০	৭০	৭১	৭১	৭২					
৫৫				৭২	৭৪	৭৪	৭৪	৭৫	৭৭	৭৮				
৫৬					৭৬	৭৮	৭৮	৭৯	৮১	৮৩				
৫৭					৮০	৮২	৮২	৮২	৮৪	৮৮	৯২			
৫৮						৮৪	৮৬	৮৬	৮৮	৯৩	৯৬	১০১		
৫৯						৮৭	৯০	৯০	৯২	৯৬	১০০	১০৩	১০৪	
৬০						৯১	৯৫	৯৫	৯৭	১০১	১০৫	১০৮	১০৯	১১১
৬১							৯৯	১০০	১০১	১০৫	১০৮	১১২	১১৩	১১৬
৬২							১০৪	১০৫	১০৬	১০৯	১১৩	১১৫	১১৭	১১৮
৬৩								১১০	১১০	১১২	১১৬	১১৭	১১৯	১২০
৬৪								১১৪	১১৫	১১৫	১১৯	১২০	১২২	১২৩
৬৫								১১৮	১২০	১২১	১২২	১২৩	১২৫	১২৬
৬৬									১২৪	১২৪	১২৫	১২৮	১২৯	১৭০
৬৭									১২৮	১৩০	১৩১	১৩৭	১৩৩	১৩৫
৬৮									১৩১	১৩৩	১৩৫	১৩৬	১৩৮	১৩৮
৬৯										১৩৫	১৩৭	১৩৮	১৪০	১৪২
৭০										১৩৬	১৩৮	১৪০	১৪২	১৪৪
৭১										১৩৮	১৪০	১৪২	১৪৪	১৪৫

থমইবা রিকোর্ড অসিদা এডুকেশনেল ভেলু লৈ। থা খুদিংগী লুখা কয়া হেন-গৎপগে খংবা ঙমই। কয়া বাংখৎপগে খংবা ঙমই।

নেখা বাংবা লুখাদা নিংবা থুংনবা থোক্লবদি মঙোন্দা পিজরিবা চিঙাক অসিদা বাৎপা রাওবা হেনমনবা হেনমন্দবা বিচার মুন্না তৌরগা মাদু চুমথোক্কদবনি। অঙাং অদুগী হেবিট য়েংদুনা মাদুদা অশোইবা য়াওরবদি মাদু য়েংদুনা চুমথোক্কদবনি।

. পন্দুপ ২৪ শুবা

য়ামনা তৌইনা থোকপা লোনগনবা লাইনা



ডিপথেরিয়া

লাইনা অসি অঙাংগী মরক্তা অকিবা অমনি। ডিপথেরিয়া জারম চংখ্রগা পোক্লকই। জারম অসিনা তাক্লবা খোনাউ নত্রগা নাতোন্দা পাংথোকপদা নওনা শুগুম্বা পোৎ অমা জারম অসিনা পোকহন্দুনা হার্ট শোকহল্লি।

লাইনা অসি শোক্ল শগ্নবদগী লোনরকই। অঙাং অনাবা অমদগী নাদবা অমদা লৌরকই। নাক্লগা মপুং ফানদি ফত্রিবা অঙাং অদুনা লোক তিল শিত্তোকপদগীসু অনাবশি শন্দোক লকই।

ডিপথেরিয়ানা নাবা অঙাংনা শিজন্নবা কপ চাম্যচনচিংবা অদু ঈশিং অশাবদা চামথোকত্রিঙৈগী মমাংদা অতৈ অমনা শিজন্নবদগীসু লাইনা অসি শন্দোক্লকই। শান্নবা পোৎ হুইশল অসিনচিংবা অনাবনা শান্নক্লবদু নাদবনা শান্নরনবা অমসুং চুপউবদগী অনাবা অসি শন্দোকই।

লাইনা অসি পকপা অঙাংনা লোক খুদোক্লকপদা অদুগা হকাথি খনবদা মহাক্কী মখনাউদগী লাইনা অসিগী জাবম নপৈ মপৈ কামথোক্লক্লনা, যানা নৌবিবা কা অদুগী নুংশিত্তা য়াওদুনা মপানগী নুংশিৎকা তিন্নবৈ। অদুনা নাদবা অঙাং অমা কা অদুদা পুশিল্লকলবদি মহাক শোইদনা লাইনা অসিনা নারে। অদুনা য়ুম অনদা লাইনা অসিনা নারবদি য়ুম অদুদা অঙাংন্নপী চংহনগনু। লাইনা অসিনা নানরক্লবদি অঙংশিং অসিনা লম্বি লনখাংদা শান্নবা পংচৎ চৎথোকহন্দনা ইমুংদা থম্বনা চুমই।

অনাবা অসিনা তোরকপা খুদম

ইহান হানবা উবকপা হায়ববু খোনাওদা চাকাৎপনি। নাবা হোরকপা নুমিৎ নিনি চংবদগী তরেংনি শুবা কাওবগী মনুংদা উনরকই। মনাক নকপদা ডিপথেরিয়না শায়কলবা অদুগা নাদবা অঙাং অমা খোনাও নাই হায়রক্লবদি থৌওইদনা লৈথোকপা

তোরগনু তৌগদবা লাইয়েং তৌখৎলো। মখনাও মুন্না য়েংউ। মা চেৎনত্রগা উচেৎ অপাবা অমনা নত্রগা চামুচ মতোন্না লৈদা ননথরকপা খৌনাউ উবা ফংগনি। অহানবা হৌগৎলকপদদি খৌনাও অদু ঙাংশং ঙাংনা (হেপ্পিন্না ঙাংনা) উগনি, অদুগা নুমিৎ হুমিনি শুবদগীদি টোনশিলগী মথক্তা অমসুং অকোইবদা উৎনচু মাস্তক তৌবা মচু লৈবা উগনি। (লাঃ ২১ য়েংউ) অঙাং অদুনা চাক ঈশিং য়োৎপদা নারে হায়রকনি অদুগা লোইননা লাইহৌ খরা খরা পকনি।

লাইয়েং

ডিপথেরিয়ানা নারে হায়বা হেক খংবগা মতিক চাবা ডাক্তর অমা কৌ। ঐনা অসুম মহোৎনখিগে হায়না লৈথোক্লুনা মতম মাংহনগনু। লাইনা অসিবু ফহনবা ঙম্বা হিদাক ডিপথেরিয়া এন্টিটোক্সিন শেরম হায়বা আসমতানি। অতৈ হিদাক্তি কানুদে। শেবম অসি শগোলগী ঈদগী শেম্বনি, মাসিনা ডিপথেরিয়া জারম অদুগা থেংনবা ঙমই। থুনা শিজনুবা হৌরগা থুনা কৈ। নাখৎলকপগী অনাবা নুমিৎতা শিজনুরবদি অনাবা ১০০দা ৯৯দি শোইদনা ফনৈ। নাবা হৌগৎপা মতুং নুমিৎ ৩।৪গী মতুংদা শিজনুরবদি ১০০দা ৭৫ দগী ৮৫ ফাওবা ফবা ঙমই। মাসিগী হিদাক অসি পুমশিমক শিজনুখি-দ্রবদি অনাবা ১০০দা ৫০ দি শিনি হায়না লৌনবা য়াই।

হিদাক অসি মহিনি, উনশা মখাদা পিচকারী অমনা লৌরগা কাপশিনগদবনি হায়বদি ইঞ্জেকশন তৌগদবনি। মাসিগী লাইয়েং অসি ডাক্তরতনা তৌগদবনি। ডাক্তর ফংদবা লমদদি অঙাং অদু শিরে হায়বা খংনা শিহনগদবগী শরুকপুদি মপা মমানা তৌদুনা অমুত্তং লাইবক য়েংগদবনি। হিদাক অসিগা পীজকারী-গদি ফার্মেসী নত্রগা হিদাকশংদা ফংগনি। করম হায়না কাপশিনগদগে হায়বদু মখাদা তাকখরি :—পীচ-কারী অদুগা য়েত্তুম অদু ঈশিং অইংবদা তেঙ্গোৎ অমদা হাপলগা মৈথক্তা থাজত্তুনা শৌহল্লু। মাদু লৌথরগা হিদাক অদুগী লিকলি অদু অলকহলদা লুপ্পুনা চামথোকউ; মতুংদা লিকলি মচিন অদু থু দেরুগা হিদাক মহি অদু পীচকারী অদুদা য়েত্তুম পাম্লুনা চিংখৎলো। লেজুমদগী ইঞ্চি খরাগী লম কুমথরগা পাবোম মরুগী উনশা অদু ঈশিংগা সাবনগনা চামথোকলো মতাইরোমদা মপালথংবা লমদনা ফগনি। চাম-থোকপদু কংলগা টিংচার আইওদিন তৈয়ু। খুৎনা মেখক্লুনা মফম অদু তোংখৎহল্লু; পীচকারী অদু পাইখৎলগা য়েত্তুম অদুনা উনশা পেরেলেল ওইনা থমদুনা তোংখৎলিবা উনশা অদুগা তোংগী মরক্তা য়েত্তুম অদু থিংজিন্দুনা হিদাক অদু ইউনিট ৩০০০ দগী ৫০০০ ফাওবা কাপসিল্লু। পুং ১২ গী মতুংদা ফগৎএবদি ইউনিট ৩০০০ দগী ৫০০০ ফাওবা ইঞ্জেকসন অমগা অমুক তৌশিল্লো। য়াম্না কন্না নাবদদি অহমলকওবা ইঞ্জেক-সন অমসু তোশিল্লু। মতম পুম্নমক্তা ইউনিট অত্তপ কাপউ হায়না তাকলিবদু য়েংউ।

অঙাং অমা লাইনা অসিনা নারে হায়বা হেক খংবগা কা অমদা পুশিন্দুনা থমউ। মাদুদা অতোপ্পা অঙাং অমা শুপচং চংবা য়াদে। সেবা তৌবা মী ১।২ তা মচংগদবনি। চংইবা মীশিং অদুসু মাগী শেংলিবা পোষাক অদুগী মথক্তা ডাক্তর খানাদা নার্স, সার্জনুচিংবা লিকলিবা ফুরিৎ অচোনবা অদুগুবা অমা লিত্তুনা চংগনি। কা অদুদগী মপাল থোরক-লগা লৌথোক্তুনা কা অদুদা থমগদবনি। মাই মিৎ তাথোক্লগা খুৎ হামদোক্তুনা মী অতৈ তিনুগনি অমসুং অতৈ অতৈ পোৎপাইবা য়াগনি। অনাবনা লৈরিবা কা অদুদগী শানুবা পোৎ য়ৌনা লৌথোক্তুনা অতৈ নাদবা অঙাংনা পাইদুনা শানুহল্লোইদবনি।

অনাবা অদুনা শিজনুবা কোল লিক পাত্র অদুকা অদুতদা থমগদবনি অদুগা পিজবা হেক লোইবগা ঊশিং য়ামনা শাবদা লুপ্পগা ফেংদোক্কদবনি। অনাবদু মহি ওইবা চিঙ্খাক্তা মথিজৌ।

অনাবা অদুনা মতিল মখা লোক শিংকে হায়রবদি চে নত্রগা ফওবা শেগাই তুগাইবা ফিঙেত্তা শিত্তোক হল্লগা মৈ থাদোক্কগদবনি। অঙাং অদু ফমুংদা লেংদনা তুমিন্না হিপ্পুনা লৈহন্নু; হৌগত্তুনা ফবাত্রিঙৈনা কোইচৎ চৎহনগনু। অদুম তৌরবদি ইখং খংহৌদনা কোক হেক শিদোক খিবা য়াই। মরমদি অনাবগী হার্ট অদু লাইনা অদুগী হনা থিনশোক্লবনি।

এপেনডিক্সদা নং ১০ নত্রগা ৯ শুবদা ইরিবা প্রিশক্রিপশন অদুগী হিদাক অদুনা খৌনাও অদু তেপশাদুনা পুং খুদিংগী তৈমু। নং ১০ গী হিদাক অদু রবরগী পীচ-কারী অমনা নতোন মনুংদা কাপশিল্লু। অঙাং অদুগী হিদাক তৌবা মতমদা তোবি-রিবা নুপা নপী অদু ফীমরোল কয়া মরুম থানা থুপলগা খদাংচেৎ লাক্তুনা ময়া অমসুং সনা তোল খুমজিলগদবনি।

খৌনাওগী নাকল অনিদা অমসুং চারমদা ফমেন্টশন তৌবিরবদি নাবা খরা পোৎথাই। নুমিৎ খুদিংগী ঊশিং অশাবগী এনেমা অমুক পিগদবনি। ঊশিং অমসুং উইহেগী মহি মরাং কাইনা পিথক্কদবনি থকউ হায়বা য়াত্রবসু থেমদুনা পিথক্কদবনি।

লাইনা অসিনা ইমুং অমদা নারে হায়বশি হেক খংবমক্তদা অতৈ নাদবা মী পুম্ন-মক অহন অঙাং খাক্তবা এন্টিটোকসিন ইঞ্জেকশন তৌহনগদবনি। হিদাক অসিনা নারগসু ফহল্লি, নাদববুসু অনাবা চংহন্দনা থবা ঙমই। অঙাং অমদা ইউনিট ৫00 নত্রগা ১000 পিয়ু অহন অমদনা ইউনিট ১000 নত্রগা ২000 তৌ। থা অমা শুরবা মতুংদা লাইনা অদুনা নাবা অদু ফখিত্রবদি ইঞ্জেকসন অমুক হন্না লৌ। কাপ্পবা হিদাক (Antitoxin) অদুদা হাপ্পকইবা চে লাইরিক অদু য়েংদুনা চৎথগদবনি।

অঙাং অদুনা নাবা কয়বা মতুংদা ফিরোল ফমুং কামুং কা কোললিক ইমুংগী পোৎলোই অপুম্বা পন্দুপ ২0 শুবদা ইরিবা মতুং ইন্না শেংদোকউ।

হৌজিক্কী মতম অসিদদি অঙাং খুদিংমক অকিবগী মশক ওইরবা লাইনা অসিনা শাদনবা ডিপথেরিয়া টোকসোইড ইঞ্জেকসন তৌহনগদবনি। অঙাং অমনা পোকপা থা ৮ শুড্রিহৈগী মমাংদা য়াম্না কবদি থা ৪ শুরকপদা নার্স নএগা ডাক্তর অমনা ইঞ্জেকশন অসি তৌহল্লু।

লাইকুপ থোকপা

লাইকুপ থোকপা অসি শম্না শোক্রবগী লৌনগনবা লাইনা অমনি। মাসি কয়া থৌশানগন্দে অদুবু লাইনা অসিনা হান্না নায়রগা অতৈ অনাবা পকলক্তনা য়াম্না শিগন্নি অদুনা নিংথিজনা লাইয়েংদবা য়াদে।

লাইনা অসি য়াম্না থুনা মতম খজিক্তদা শন্দোকই। অঙাং অমবু অনাবগী কাদা পুশিল্লগা নত্রগাময়া নকনা চংউরগা নুমিৎ ১০।১২ নিগী মতুংদা মাঙোন্দসু নারকই। অহানবদদি লোক খুংবগুম তৌই, মনাতোনদগী নপতিল তাই, মমিৎ ঙাংই, লাইহৌ হাইফেৎ য়াওই। অদুদগী নুমি ৩।৪ নি শুবদা মশাদা ফুরি চোংথোরকই। কাংনা চিকপগুম ঙাংতক ঙাংতক তৌদুনা মাইদা চোংথোকপা উনৈ। নোংমা নিনিগী মনুংদা মশা অপুম্বা শন্দোক্লনা চোংথোকলকই। ফুরি অদু চাওথোরকই মখোই কয়া মরুম পুল্লুপ শুনশিন খিবসু উনৈ।

লাইনা অসিগী অরুবা হায়ববু মমৈদা মিৎনারকপা, থম্বোম্বী শোক্লকপা অদুগা কিডনি নারকপা অসিনি, য়াম্না কন্না নাবা মতমদদি হার্ট শোকপসু থেংনরে। লাইকুপ থোকপা ফহনবা ঙম্বা হিদাক লৈতে হায়বা য়াই। লাই হন্দোকলবা মতুংদা অঙাং অদুবু নিংথিজনা সেবা তৌবিরবদি অদুমক মফজখিবনা নমই। তরু তরুবা কা অমদা অনানবা ফমুং অমদা অনাবদু হিপহল্লু। মাবু ফি লুম্না শুপহনগনি ইংহনবা চুমদে, ইংহল্লবদি খুদোংথিবা থোরকই। থম্বোম্বীদা নারকপনা অইংবা থেংনরুরে হায়বা খংনৈ। অতৈ অতোপ্পা অঙাং কা অদুদা চংহন গনু মখোইসু নারকনি।

অয়াম্বা মতমদদি লাই হন্দোকত্রিবা ফাওবদি কন্নি লাইনানো হায়বা মশক খংনগন্দে। মতম অদুদদি কাস্টর অইল খোরাক অমা পিথকউ অদুগা এফ ডিগ্রি ১০৮ গী অশাবা এনেমা অমা পিয়ু। মচিন তোইনা তোইনা তেংহল্লু। মাদুগী হিদাক্তি এম্পেনডিক্সতা নং ৯ শুবা অদুনি। নতোল মনুং অদু থুম চামুচ অমা ঈশিং পাইন্ট অমদা য়ানশিল্লগা মাদুনা তোইনা তোইনা তৈয়ু। থাবাক্তা লাই হায়রবা অদুগা লোক খরা খরা থুরবদি ফোমেন্টেশন নোংমদা অনিরক তৌ। ডাক্তর অমা কৌরগা সলফা ড্রগ নত্রগা পেনিসিলিন ইঞ্জেকশন তৌহনবা য়াই। মাসি তৌরবদি নিউমোনিয়া তৌরকপগী কিফম লৈত্রে। ডাক্তর অদুগী অনাবা অদুগী চহি মতাং য়েংদুনা কয়া য়াম্না অমত্তুং কম্মারক হায়বদু ঠিক তৌজরগনি।

নাল্লিঙৈগী মমাংদা মমিৎ য়ামনা চেকশিন্না য়েংশিনগদবনি। মিৎ শোওনবা অদুনা লৈরিবা কা অদু মমহমু, এপেনডিক্স নং ১দা পিল্লিবা বল্লিক লুশন অদুনা মিৎ অদু লোংমদা তোইনা তোইনা চামউ। মিৎনা ঙাংলকলবা অদুগা পোমখৎলকলবা মতম অদুদদি পন্দুপ ৩৪দা ইল্লিবা অদুগী মতুং ইন্না চৎখৌ।

লাইকুপ থোকপদগী শিবা য়াওই হায়বশি কাওগনু। লাইকুপ থোকনরে হায়বা হেক তাবগা অঙাং খুদিংগী মপা মমানা মচা মচা চেকশিন্দুনা লাইনা অসি লোনরকপা য়াবা মফমশিং অদুদা চংহল্লোইদবনি। অদুগা অনাবা অদুবুসু কা অতোপ্পা অমদা থমদুনা অতৈ অঙাং শোক্ন শম্নদনবা হোৎনগদবনি।

ফোজুম ফৌবাই লাই (চিকন পোক্স)

লাইনা অসিসু শোকনা শম্নবদগী লৌনবকই। অদুগ য়াম্না শিগনবা অনাবদি নৎও। অহানবদা হকচাংদা, কোক্তা, মাইদা অদুগা খুজেংদা লাই হুপ্লোরকই। মতৌদি লাইজো মালই। লাইয়েংদিঃ—ঈশিং নরাং কাইনা পিথক্তগদবনি। ঈশিং অশাবগী অনেমা নুমিৎ খুদিংগী শিয়ু। (পন্দুপ ২০ শুবা য়েংউ)

হুপ্লোকলকইবা লাই অদুনা নাই হাল্লক্নবা মতমদা ভেসেলিন তৈয়ু। (এপেন-ডিক্সদা প্রিসক্রিপশন নঃ ১১ শুবা য়েংউ) অনাবা অদুবু নাই চাবা মফম অদু হোৎহল-গনু, হোৎলবদি খাম্বা তংবা থোক্তনি। মমিৎ অদু প্রিসক্রিপশন নং ১ গী হিদাকনা নোংমগী অহম্লক চামউ নত্রগা হাপউ।

মাম্পস (Mumps)

লাই অসিগী অহানবা হৌরকপা খুদম হায়ববু নাক্সমদা মখা স্তুইরপ্পা নাবা অসিনি। লাইহৌ হায়ফেৎ য়াওই। নাক্সমগী নাবদু চাক শাইবনচিংবদা অনাবা ফাওই, মফম অদু পোমখৎলকই। অপোম্বদুনা কোংগী মখাদা অমসুং মমাংদা উরকই। না কল অমতদা নত্রগা অনিমক্তা ওইবা য়াই। পোম্বদু অসুম হেনগৎলক্তুনা নিংথিজনা চাওবসু উনৈ। নুমিৎ খরগী মনুংদা অসুম হম্বরক্তুনা মমৈদা অপোম্বদু চয়োল অমল্লো-মদা মাংখি।

লাইয়েংবা হায়ববু অনাবা মী অদু লুম্না থম্বা অদুগা ইংহন্দবা অসিনি। প্রিস-ক্রিপশন নং ১০ গী হিদাক অদুনা তোইনা তোইনা মচিল তেংহমু (এপেনডিক্স য়েংউ) অপোম্বা অদুদা ফোমেন্টেশন তৌ। অনাবগী মনাক্তা মী চংফদে। লৌনগনি, সেবা তৌবা মী ১।২ তা মচংগদবনি। পোম্বু ফখল্লবসু মতম খরদি চৎথোক চৎশিন তৌদনা মপাল ইপাল কোইথোক কোইশিন তৌহনবা তৌদনা থম্বা কৈ হায়বশি কাওল্লোইদবনি,

অদু নত্রবদি নিপাগী অঙাং পোকহনবগী ইন্দ্রিয় অসি লাইনা অসিনা পুম্নাং মাংহল্লমবা য়াই ।

লাইথোকপা

লৌনগনবা লাইনাগী মরক্তা লাইথোকপনা মকিনরে । মামুক লৌনগনবা লাই-নাস্ন লৈতে হায়বা য়াই । পাকতক ওইনা নানরক্রবা মতমদা টিকা থাহৌত্রবদি মী ১।২ ফাওবা নাম্বোক হৌগনি হায়বা থাজদে । অঙাং অহল নুপা নুপী করিমত্তা থাকপা লৈতনা নাররুই । অহন্দনা হেন্না খুদোং চাদে । টিকা থাদবগী মরক্তা নানরকপদা মী ১০০ দা ২৫ দগী ৫০ ফাওবা শি, য়াদুস্ন নিংখিজনা লাইয়েংবদা ওইরিবনি । হিংহৌবা থোক্রবস্ন মাইচামনে, মশক থিরে । মাদুগী মথক্তা মমিৎ তাংবানচিংবা ওইহৌবস্ন উনৈ ।

ডাক্তরনা লাইনা অসি জারমনা নাহনবনি হায়বদি হায়রে । অনাবনা শিদোকপা থাক, লোক তিলং লাইদগী থোরকপা নাই, হম্বু অসিনা লাইনা অসি শন্দোকই হায়নৈ । টিকা থাদবা মী অসি লাই থোকই অদুযু মী অদুনা য়ু হিদাক মৈথু থক্ত্রবা অদুগা মশাগী লমচৎ ব্যবহারনা তরু তহেনবা ওইরবদি ফররুপস্ন উনৈ; নত্রবদি শিবনা নমই ।

খুদম . . .

লাইনা অশিনা শোরু শমুরুরগা মতুং নুমিৎ ১২ নি শুবদা কনাওম্বা টিকা থাদবা মী অমদা নাবা উনরকই । হৌগৎলকপদা কোক চিকপা, নমগন খবাং যাংলেন তাং খুৎ খোং কন্না চিকপা নাবা অদুগা লাইহৌ য়াওই । টেম্পরেচর এক ডিগ্রি ১০৩ অহানবা নুমিৎমক্তদা য়োবস্ন উনৈ । মাসুম নাররুলগা মরিনি শুবা নু।মিত্তা লাই হন্দোকই অহানবদা লাইবক অমস্নং খুজেংদা চোংথোকপা উই । মচুদি হন্দেক্লকপা মতমদদি মুশিলনা ঙাংই নুমিৎ ২।৩ গী মনুংদা অঙৌবা মহিনা পিকথন্দুনা ঈশিং হানবগুম লৈ ; অদুদগী মমাং নুমিৎ ১।২ গী মনুংদা মহি অদু নাই ওল্লি ।

লাইয়েং

হিদাক মাসিমকনা মফরে হায়বা হৌজিক ফাওবা খংদ্রি । তৌগদবা হায়বশি চেকশিন্না লুনা নার্স (সেবা) তৌবা অসিনা মকান্নরে । অনাবদু ফমুংদদা লেংদনা হিপহন্দুনা থুমউ । য়ুম অদু নুংশিৎ নুংশা চংহন্দনা পুমথিন থিনজিন্দুনা থম্বা তৌফদে । নুংশিৎ অশেংবা মরাং কাইনা অনাবা মী অদুনা ফংজনা য়ানবা নম্বেল থম্বিগদবনি ; ঈশিং লুম থোক্তুনা থম্লগা ঈহনবা অদু মরাং কাইনা পিথক্কদবনি । লাইহৌ য়াম্না কল্লবদি ঈশিং অইংবনা স্পোঞ্জ তৌ । নুমিৎ খুদিংগী এনেমা পিদুনা অমাংবা লৌথোকউ ।

মাই অমসুং খুত্তা হল্লোকলিবা লাই অদু ইপসোম সল্ট (মেগসলফ) আউন্স অমা ঈশিং পাইন্ট অমদা হাপচিল্লগা মহি অদুদা কি মচেৎ অমা নত্রগা লিন্ট মচেৎ অমনা লুপ্পগা খোরউ। লাই অদুনা কংলকলবদা অমসুং হমু ওইরব্বা মতমদা সলফাথিয়াজল অইন্টমেন্ট তৈয়ু। লাই অদুদা খোৎহনগনু খুৎনা খোৎলবদি লাইতল হায়বদি থিনা মুত্তক মুনা থামই।

মিৎ লিংথিজবা য়েংশিন্দুনা যতন তৌগদবনি মাসি থরুবা ৱানি। এপেনডিক্স নং ১দা পিরিবা বরিক লুশন অদুনা লিন্ট মচেৎ অমদা লুপ্পগা মিৎ পাল মনুংদা তোইনা তোইনা হাপউ। হিদাক অসিমক্তা মিপাল অমোৎ অৱাক পকপদু পুং ২।৩ খুদিংগী শেংদোকলগা কংহন্দুনা সলফাথিয়াজল অইন্টমেন্ট তৈয়ু। বরিক লুশন পুং ২।৩দা অমুক অমুক তৌদুনা মিৎমনুংদা হাপকদবনি। এপেনডিক্সগী প্রিসক্রিপশন নং ৯ শুবগী হিদাক অদুনা চিল, খৌনাউ অসি তোইনা তোইনা তেংহনগদবনি।

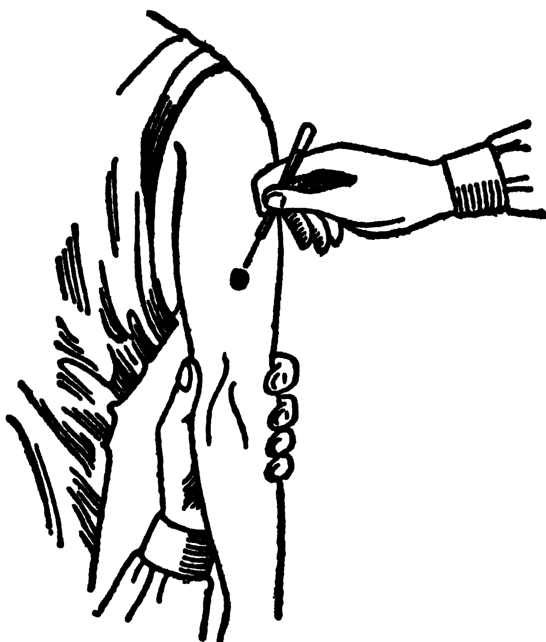
টিকা থাবা

খৃঃ ১৭৯৬ কী মমাংদদি লাইথোকপা য়েংলগা কৈ হায়বা ঙম্লরমদে অদুগা মাসি তৌরগা লাইনা অসি হকচাংদা চংনা ঙমদে হায়বস্থ থংনরমদে। মথংদা ইংলিশ ডাক্তর জেন্নার কৌবা অমনা টিকা থারগা লাই থোক্তে হায়বশি থংখি।

মীওইবদা লাইথোকইবা জারম অসিনা যনগী মশাদা চংথ্রগা মীত্তইবা লাই-থোকপা হায়না লাইনা অসিগা হাইফেৎ মান্নবা বগউপোকস কৌবা লাই অমনা যনদস্থ নানৈ। হৌজিক মীদা টিকা থাবা হায়দুনা তৌরিবা হিদাক অসি যন্নাও মচাদা কাউ-পোকসনা নাহল্লগা মাদুদগী লৌবনি। লৌরিবা লিম্প অদু মী ওইবগী মশাদা চং-হন্দুনা ঈগা তিন্নহল্লগা টিকা থারিবা মকম অদুদা পোকথোকপগুম পোমথোক্লকই ; লাইহৌ য়াত্তরক্লে। অস্নুম তৌনা টিকা থাদোকনখ্রবা নুপা নুপী অদুদি লাইথোকপনা নাবা মীগী কমুং অমতদা হিপমিন্নরবা কাওবা লাইনা অসি মশাদা চংবা ঙমদে।

ডাক্তর জেন্নারনা টিকা থাবা হৌদোক্লুনা কান্নৈ হায়বা থংলবা মতুং অদুদদি নোংচুপ থাবা লমদা লৌরিবা লৈপাক মখৈ অসিদদি হৌখিবা চহি ১00 অসিগী মনুংদা লাইথোকপনা শিবশি য়াম্না হস্বরে। খৃঃ ১৮৭৪ শুবদা জর্ম্মনদা দণ্ডি পান্না আইন শেমদুনা ভেকসিনেশন অমসুং রিভেকসিনেশন তৌহল্লি। আইন অদুদা হায়বদি অঙাং খুদিংমক পোকপা মতুং থা ১২ গী মনুংদা টিকা থাদোকদবনি। মাদুদগী হৌনা জর্ম্মনদা লাইথোকপা অসি ইপিভাবিক ওইনা উথিদ্রে। চহি অমদা জর্ম্মনদা লাইনা অসিবা মী ১0দগী হেন্না শিদ্রে। মাদুম্থ নুপা নুপী অঙাং পুন্না থিরগা লৌবা হিসাবনি।

ফিলিপাইন দ্বীপকী মেনিলা কৌবা দেশ অদুগী কোনুংদা মমাংঙৈদা অফিসার শিং অদুনা টিকা থাবশিবু খৌশানা তৌরমদে অদুনা চহিদা মকম অদদা মী ৬000



লাইখোকপগী টিকা থাবা ।

দগী তাদনা লাইনা অসিনা নাদুনা শিনৈ । মথৈদা দজি পান্দুনা টিকা থাহন ।খবদগী টিকা থাবা কুম অদুমক্তদগী হৌদুনা চাহিদা মী অমা কাওনা শিত্রে ।

থৌজিক্তি কাউ পোকসনা নারবা যন্নাও অমদগী লৌদুনা শেবা টিকা জিন্প অসিনা মী ওইবদা টিকা থারবদি লাইখোক্ত্রে হায়বশি খংনরে । অদুনা মপা মমা ওই-বনা মচা হেক পোকপগা নুপা নুপী খাক্তনা চাহি কাত্রিঙৈদা টিকা তৌহনগদবনি ।

হুকিং কফ (লোক কংথু)

অনাবা অনিনা নারকপা মী থুদিংমক মহি ওইবা চিক্লা ? নত্রগা মহি মশাং ভংখাই য়ানুবা চিক্লাক্তা মপিজগদবনি । লাইনা অসিবু হিদা সিমনা হেক মকমহন্ন-গনি হায়বা নৈতে অদুনা মপা মমা থুদিংমক্লা লাইনা অসিদগী দনক অঙাংদা হিদাক পংভৌ তৌশিনকদে । নিশা য়াওবা হিদাক পংপি পিথক্লগা লোকথুবা থর়া কদি হাঙ-



চে অকোইবা অমা কেটলিদা লাপলগা মাদুগী মনিল অদু অঙাংগী মাইদা থন্বিরবদি ঋর মতিক চানা হোনবা ঙমই।

ঋবু অনাবদু য়াম্না নমই অমসুং মমৈদ।দি জ্বান তাদুনা নমদুনা তাদুনা লৈনৈ। বেলা-দোনা হায়বা হিদাক অদু শিজন্নরগা চোইরোল পারোল য়াম্না লোল্লি। মিৎনহা লাও থোকই মমৈদা মিৎ অদু অকনবা নুংশা নত্রগা মঙান্দা য়েংলুরবদি উবগী শক্তি পুমবাৎ হাৎখি। কুইনাইন শিজন্নরগনু চাকথাউ ফৎহন্দে অদুগা লোইননা অতৈ অতৈ অমা.বা কয়াদা মশাদা পোকখি। পেটেন্ট মেদি।সন থক শিজন্নগনু। ডাক্তরনা পিথকউ হায়দুনা তাকইবা হিদাক অদু হেন্ত্রিন্না পিথকনু অদুগা অতৈ অতোপ্পা অঙাংদসু মঙোন্দা ফখি হায়দুনা পিথকপা তৌগনু। হান্নন অখংবা ডাক্তরদা য়েংহনখো। অনাবদু হেন্ত্রিনখিদনবা উপায় য়াম্না লৈ। হিদাকপুদি তরু তহেননচিংবা হাইচিনগী লম্বিদা য়েংশিল্লকপনা হেন্না কান্নে। নুংশা কৈশা নিংথিজনা শারবদি অনাবদু মপান্দা থমউ। নুমিৎকী মৈশা অমসুং অশেংবা নুংশিৎ অসি য়াম্না কান্নে। চোৎলি চোৎলি তৌবা, উফুল রাইফুল অদুগা নুংশিৎ অইংবা অসি অনাবা অসিদা ফওে। ফমুং নুংশিৎ নুংশা চাহন্দুনা ফোদোক্তদবনি। নিলখোংনঃ কুপা লাওবানচিংবা অঙাং অদুগী মনাক্তা তৌফদে। চিঙ্গাক অসি অয়াংবা অমসুং নোইপেলহনবদি ঙবা জাৎকী ওইবনা চুমই। অঙাং অদু শজোম পিথকনু তোইনা তোইনা ওবা য়াওরবদি শজোমনা হেনগৎহল্লি।

হিদাক হাপ্পা ঈশিংগী মনিল নাতোলদা চিংশিনহনবা য়াম্না কান্নে। ইউক্লিপটস অইল চামুচ অমগা টিংচার বেনজাইন আউন্স অমগা তিনাশন্নৌ। ঈশিং অশাবা পাইন্ট অমদা হিদাক অসি চামুচ অমা মাল্লগা মনিল অদু চিংশিলহল্লু। নোংমগী

মনু'দা তোইনা তোইনা তৌবা য়াই। অহি'দা লোক কন্না থুংবা মতমদদি তৌগনু (এপেনডিক্স নং ৩১ শুবা য়েংউ)

অশাবা কা অমদা অনাবদু থম্লগা থবাক অমস্মুং চরমদা ফোমেন্টেশন তৌবিয়নদি ব্রো'কাইটিজ তোবদু হেনগৎপা ঙমদে। ফেমেন্টেশন তৌরবা মতুংদা কর্পূরগা থাওগা য়ান্নরগা তুম্লমদাইদা তৈবিবা কান্নে। হৌজিক্কী মতমদা লাইনা অসি এগমো মাইসিটিন কৌবা হিদাকনা ফনবা য়েংবা ঙমলে। ফবমক ঙমগ্রবস্থ কুইনা নাদে। অঙা' অমনা পোকপা মতুং থা ৬ শুবদা টিকা (লাইনা অসিগী দমক শেম্বা টিকা জাং) থাবিদুনা অনাবা চ'হন্দনা থম্বিবা ঙম্নরে। মাসি য়াম্না কান্নে।

লাইথুং থুংবা

লাইথুং থুংবসি জারমননি, থাইসিসগা হাইফেৎ মান্নে। অনাবা অদুগী মশাদগী থোরকপা ঈ নাই অদু মনাতোনদগী তারকপা লোক তিলদা জারম অসি য়াম্না য়াওই।

লাইনা অসি ঙাওবা চিঞ্চাক চাবদগী নানরকপা নত্তে হায়বসি মুন্না খংনরে। অতোপ্পা জীব শা যন শুবদগী লৌরক পস্থ নওে। লাইনা অসি পকপা মী অমদগী শন্দোক্লকপনি হায়বশি অচুম্বনি।

জীব খরা হায়বদি হিক, মা, হয়িং কাং অসিনা শন্দোক পদা মতেং পি হায়বশিদি চনগনি।

ইমুং অমদা লাইনা অসিনা নারক্লবদা ইমুং অদুগী মী অতে অতেস্থ লৌনদুনা নারকই; অদুনা অনাবগা য়াম্না নকশিন্নরবদি লাইনা অসি শন্দোক্লকপদা য়াম্না খুদোং চাই। অমোৎপা মফমদা লৈবা মীদা লাইনা অসিনা য়াম্না নাগল্লি। মী কুংনা লৈবা ঈরুজগন্দবা মীওই, অদুগা মফী মরোন চাংনাইনা শুদোক্তবা মীতাদনা অমুক হেল্লি।

থুদম

লাইথুং জাৎ অসি লৈ। অনিমক অদুগী জারমদি জাৎ অমতনি অনাবা অসিনা হৌগৎলকপদা লাইহৌ হৌই, কোকচিকই, হকচাংগী মফম পুম্নমক্তা চিক থোৎলি অমস্মুং নাই, নত্রগা হকচাং অসি ইংথবা অমস্মুং শিথবগী মতুংদা তৌরকপস্থ য়াই। অকনবা থুদম অমনা হৌগৎলকপা মতমদা হুমাং য়াম্না শোই। হুমাং অদু হকচাং অপুম্বদগী শৌরকপস্থ য়াই নত্রগা কোক থো' থুৎকুম্বা হকচাংগী মফম অমতম্না শৌবস্থ উনৈ। মমৈদা চাওরপ চাওরপ মাই নত্রগা থোং থুত্তা হন্দোক্লই; উনশাদা তুবক ওইনা পোমলকই, মাদু'জাইবক, খজাই, নাতোল, না চিনবান অসিদনা খিৎনম্লাতৌই। কোই, পা শিত্তবগী শব অসি কেল্লি। মমৈদা মিৎপাল নতোল, খুৎচা, খোংশা, অদুগা অত্তে, অতে হকচাংগী মফম নাই চাদুনা কেনবা হৌরকই।

অতোপ্পা জাৎ অমদনা নার্ভতদা মশোকই, শোকই পল্লি হায়বশি কয়া খংগদে, ইশি শিথে। মাসি ফাওরক্লিঙৈগী মমাংদা মী অদু মৈনা চাকপণ্ডন ইশা শাই নত্রগা খংচিক খংচিক চিকই হায়না হায়গল্লি। মাসি তৌবদি পাম্বোম অমসুং খোং কৈক্ক অসিদনা খিৎ নমই। মথংদা উনশাদা দাগ লৈবা উনরকই। দাগ অদু অহানবদা ঙাংই, মমৈদা দাগা অদুগী ময়াই অদু ঙৌরুনরকই, শোকপদা শোকই হায়বা খংলক্তে তু কেনখি কুরোন তাখিগদবা মতৌ মল্লি। মতম কুইররুগা খুৎ খোংগী তোং অপুম্বা শিথরক্তুনা মপাক্কন য়াওরক্তে। খুৎশো অতে অতে হকচাংগী শরুক পুম্নমক্তনা কোকনখি।

লাইয়েং

লাইনা অসিনা হেক নায়ে হায়না খংবগা হেলথ অফিসারদা রিপোর্ট তৌ। অয়াম্বা দেশগী গভর্নমেন্টনা লাইথুং থুংবা মী থম্নবা হোসপিতাল শাই। হোসপিতালশিং অসিদা মতিক চানা মতন তৌদুনা লাইয়েংদুনা থমবি। শেলসু লৌদে। মাসিগুম্বা লাইয়েংশংদা লৈহল্লবদি ফরকপগী অশা য়ামনা লৈ। অনাবা থুনা লাইশক খংবশি য়াম্না কান্নে; লাইয়েংবসু থুনা হৌগৎলে, লাইনা অসি শদোকপসু থুনা লাইনা থিংনবা হোৎনবা ঙমলে। অদুনা পুক্লিংদা লাইনা অসি পকলে হায়না খজিক্তং হেক চিংনরকপদা মতিক চাবা ডাক্তরখানা অমদা থমখো। মমাংঙৈদদি চালমুগ্রা অইল অসি লাইনা অসিগী লাইয়েংবদা য়াম্না শিজনুরমই, হৌসিক্তি মাসিনা খরাইদগী হেন্না ফবা নত্রগা মাসি য়াওদবা য়াদে হায়বদি থোকএ।

টাইকোড নত্রগা এণ্টরিক ফিবার (ভুগতি)

টাইকোড ফিবার হায়বা অনাবশি টাইকোইড জায়মনা নাহনবনি নিংখিজনা লাইয়েংব্রবদি লাইনা অসিদা তৌবা লাইহৌ অসি চয়োল অহম নত্রগা মাদুদগীসু হেন্না শাংখনা লৈবা য়াই। মকম খরদদি নুমিৎ ৭।৮ নি কাওবদা মহৌই। অহানবা খুদমদি হৈদিংনবা হকচাং চোকখবা ঙমদবা অদুগা কোকসু চিকপা অসিনি। চিকপা নাবা অসি হকচাং অপুম্বদা ওইবসু য়াই নত্রগা পুক্লদা ওইবসু য়াই। অহানবা হৌগৎপদা নিংথম চল্লি।

তৌপ্রিবা মতুং অদুদা লাইহৌ অসি অমুক্তা এক, ডিগ্রি ১০১ অদুগা নুমিদাংরাইরবদা এক ডিগ্রি ১০৩ নত্রগা ১০৪ ওইগল্লি। মিহুদনা মিশিটতা ৮০।৯০ হল্লি। ফবা ফনাওবদদি লোংবা নিদি লৈরগা লাইহৌ অদু হেক কদোকখি। মশা অদু কয়া পুক্তৌইএবসু কমুংদা হিখুনা লৈএ, ভুরোই ঙাঙলোই তৌদুনা চৎখোক চৎশিন তৌদুনা লৈ। মায়ম্না নুমিৎ ৮।৯ দি লৈরবা য়াই।



চাইকোইচ কিথায়গী মহিক চংবা হৌকম, কোলেরা অমম্তুং অতে থোরবী মথং মনাউ কাইবা ।

নুমিৎ থরাগী মতুংদা মশাগী টেম্পরেচর অদু এক, ডিগ্রি ১০৩ দা লৈরে। মকোক চিকই হায়দুনা হায়, মরে অদু শলেপাল থানা কাই, থকপা করা পাবলে, পিরবর্গা ওথোকই পুক অসি হাইকেৎ কংই ; মমৗগা মাই হায় । অমাংবা য়েথৎপহ্ লৈ নত্রগা মহি লাংবা তোইনা তোইনা মাংই । মনিৎ উইশিন্দুনা ইনব নমদুনত্তা মরেবা উনৈ ।

চয়োল অনি ভরকপা অদু চুপ্না লাইহৌ অদু অদুমক মরে ঙাংশং ঙাংশং ঙাংবা হরিবা চিকপগুম পুক অমম্তুং থাবাক্তা চোংথোকই । চিনবান অমম্তুং লৈ অমুবা শলৈ বাম্না কুপই । লাইনা অসিনা নাবা মী ৮।১০ গী মনুংদা অমমমদি থোইরি লিশাংদগী ঈ থোকই । ঈ অদু য়াবদদুনা অমাংবদু থজিন্তং হায়কেৎ ঙাংলগা তোকপহ্ য়াই নত্রগা য়াম্না ঈ থোক্তনা অনাবদু শি । অনাবা মী অদু চোইয়োল পায়োল য়াম্না লোম্বি । অয়াবা অনাবদি অমাংবা মৈথৎপনা নমই ।

অহুম তবা চয়োলদদি লাইহৌ হয়রকলে, নুমিৎ ২১ দি তবদা চপচায়বহ্ উবে । মতম অসিদা কিপদবদি থোইরি লিনশাং দগী ঈ হাথবা অদুগা থোইরি লিন-শাং শেগাইবা অসিনি । মাসি তৌররবদি শিপল্লি ।

মতিক চাবা ডাক্তর কৌগদবনি । মহাক মাক্লগা লাইনা অসি চাইকোতবি মতে হারবা লেম্না ভন্না লাইনা মথক থংলবদি চপচাবা লাইয়েং হৌশৎপা তথাই অমুনা অমরা অদু শদোক্রক্তনবা মতিক চাবা মতম তোহোবা তবলে ।

লাইরেং

নৌনা খংনরকপা হিদাকতি এগোমোয়াইসিটিন হায়বা অসিনি। হিদাক অদু য়োমদা থাওরকইবা চে অদুদা করম তৌনা শিজন্নগদবগে হায়বদু তাকলি, মাদু য়েংনগা তৌবা য়াই। ডাক্তরবু ঙাকহনবা ঙম্লবদি য়াম্না ফৈ। হিদাক অসিনা নাবা কুইহন্দে।

সেবা নিংথিজনা তৌবা, চপচাবা পোৎ পিজপিথক তৌবা অসি হন্দোকপা য়াম্রবা নিয়মনি। নুংশিৎ মরাং কাইনা চংবা য়ুমদা অনাবদু হৌগৎলকপদগী হৌনা কয়ুংদা হিপ হল্লগা, লেংদনা থমউ।

অনাবা অসিদা পিজগদবা চিঞ্জাক্তি মহি ওইহনগদবনি। অকবা শজোম কংলবদি পিথকপা য়াই। শজোম অদু ঙৌথোকদবনি। কিজুম থাদুনা চুমথোক্লবা চুম্ফুৎ মহি (সুপ) কাবক কাবক ফুৎপা নত্রগা জেলি ওইহল্লবা য়েক্লম; চবোন গেহ অঙাংবগী চবোন আলু অয়ৌবা; অসিনচিংবা পিজবা য়াই। (পন্দুপ ২০ ওবদা পিরিবা চিঞ্জাক মথোং অদু য়েংউ) অমুক্তদা পুল্লপ য়াম্না পিজগনু। নার্স লৈএবদি মনাক্তা অফবা থক্লবা ঈশিং খিনবিদুনা খোয়াংলকপা খুদিংগী থকহল্লু। ভুগতিনা নাবা মীদি নোংমদা ঈশিং পাইন্ট ৬।৮ কাওবা থকদবনি।

চিন তোইনা তোইনা তেংগদবনি লৈয়া তোইনা তোইনা তকথোক নানথোক্তুনা শেংদোকউ। (এপেনডিক্সদা প্রিসক্রিপসন নং ৯ ওবা য়েংউ।

পুক্তা নায়বদি নোংমদা, মিনিট ১৫।২০ তৌদুনা পুক্তা ফোমেন্টেশন তোরগা নাবা থরা কগনি। তোইনা তোইনা মহিলাংনা মাংবা হায়বদি ডাইরিয়া তৌরবদি অশাবা টার্চ এনেমা পিয়ু। (পন্দুপ ২১ ওবা য়েংউ)

হকচাংগী মেশা লোথোক্লবগীদমক ঈশিং অইংবনা শোঙ্গ তৌ। মিনিট ১৫।২০ চংনা হোৎনৌ। ঈনিন অদু হমাই হয়দুনা কংহল্লু গামছানা তকনু। মাসি য়াম্না কান্নবনি, লাইহৌ মরেং তাই, অনাবদু য়াম্না য়ায়বদগী ঙাইহক পোৎ থাই। অইংবনা শোকপগী করিস্থু কিফম লৈতে। লাইহৌ কল্লবদি নোংমদা ঈশিং অইংবনা তকথোকপা অসি মশিং করারক হন্না তৌবা য়াই। (পন্দুপ ২১ দা পিরিবা শোজিং অদু য়েংউ)

লাইহৌ অদুনা মকল্লবদি পন্দুপ ২১ ওবদা ইরিবা সেগুনা এনেমা পিবা অদুগী মতুং ইন্না তৌরগা হয়গনি।

কোক চিকপা ফনবগী দমক কি অমা ঈশিং অইংবদা লুপ্পগা, কাবক তমদোক্তুনা লাইবক্তা অমসুং কোক্তা হাপউ, পোথাগনি। মিনিট থরা থরগী মতুংদা কি অদু অমুক অমুক ঈশিং অইংবদা লুপঙ্উ।

অমাংবদা ঈ য়াওরক্লবদি পুং ১০।১২ কাওনা করিগুম্বা চিন্নাক অমত্তা পিজগনু। উল কংলবদি মচেৎ খরা লৌরগা ফি মচেৎ অমদা য়োগ্গগা পুক্তা থমউ। অইংবা অনি-দনা ঈ অদু থকনি।

লাইহৌ করবা অদুগা অনাবা অদুনা চাক লামলে হায়রক্লবদি মনামরিং অমমুং মপং ওইবা চিন্নাক পিজগনু। টাইফোইড ফিবার লাইরেংবদা অনাবা অসি শন্দোক্লক্ত-নবা য়াম্না চেলশিন্না য়েংশিনগদবনি। অনাবা মীগী অমাংবা মথি মমুং অমমুং লোক তিল খাক্তা লাইনা অসিগী জারম অসি য়াম্না য়াওই। অদুনা পোৎশিং অসি চেকশিন্না লোইশিন্নু অদুগা জারম শিবা হিদাকা তোৎনৌ। বাইক্লোরাইড অব মারকরি ফংল বদি গ্রেন ১৫ লৌরগা ঈশিং কোরাট অমদা য়াল্লগা থিয়ুং খাক অদুদা হৈজিন্দুনা পুং অমরোম হেন্না থমউ অদুদগী লোইশিন্নু। পন্দুপ ২১ শুবদা থিয়ুং হিদাক হাপ্লগী মত্তং ইরিবদু য়েংউ)। খাক অসি চে মচেৎ অমদা শিংহল্লগা মৈথাদোকউ।

অনাবা মী অদুনা শিজনুবা পাত্র পুম্নমক মাগীদমক তোপ্না থমদুনা শিজন্নৌ, অতৈগা য়েৎশিন্নগনু। পাত্রশিং অদু অনাবনা লৈবা কা অদুদা থমউ; পিজবা হেক লোইবগা ঈশিং অশাবদা চামথোকউ। অনাবনা লেম্বা চিন্নাক অতোপ্পা অমদা পিজগনু। অনাবা সেবা তৌরিবা মীশিং অদুদি ময়াম চানবা থোংবা চাথুমদা চংবা য়াদে।

অনাবনা শিজনুবা গামছা রুমালনচিংবদু ঈশিং অশাবদা লোন্দুনা ফুদোকদবনি। সেবা তৌরিবা নার্সশিং অদুসু মশা মশা কনগদবনি। কা অদুদা বাইক্লোরাইড অব মারকরি গ্রেন ৫ ঈশিং কোরাট অমদা হাপ্লগা কা অদুদা থমউ। অনাবগা শোক্লশমুক্লবা খুদিংদা মখুৎ অদু হিদাক অসিদা লুপ্পুনা চামথোকদবনি।

অনাবা মী অদুনা ফররুবা মত্তুংদা ফমুংদা থারবা ফক অদু মৈ থাদোকউ। অতৈ ফীরোল অদুনা ঈশিংদা মুন্না লোল্লগা শুদোক্তুনা নুংশাদা ফোদোকউ। কা অদু শুদু হাইদুনা ফক্লাং কাওবা তৈথোকউ, লৈমাই অদু মারকরি মহিনা চাইদুনা ভকথোকউ, পন্দুপ ২১ শুবা য়েংউ মাদুদা মুম শেংদোকপগী রা য়াওরি)।

নারিঙৈদা অদুগা ফরবসু নুমিৎ ৮ মুক্তি, নুমিৎ খুদিংগী ইউরোএপিন হায়বা হিদাক অদু গ্রেন ১০।১০ পিজৌ অদু ওইরবদি মুংদা য়াওবা জারম অদু শিগনি।

টাইফোইড ফিবার করম থিংগনি।

চিন্দা হাপচিনগদৌরিবা পোৎ অদুদা চেকশিন্না মুন্না য়েংহৌরবদি কনাসু টাই-ফোইডনা নারোই। লাইনা অসিগী জারম অসি চিত্তদা চংলকই। চিন্নাক অমমুং ঈশিংদা য়াওখিবনি। পুংহন হন্দোকপা থিয়ুং অসি পুখ্রি তুরেল অমমুং শুহাদা তাহল্লি। অদুনা ঈশিং লুম্নগা থকউ হায়রবনি। খোংদনা চাবা পোৎচৈ অসি লুমদবা ঈশিংদা চানগনু। লাইনা অসিগী জারম অসি শজোমদসু য়াওগন্নি অদুনা [illegible] শজোম থকসু।

মনা মশিং থাবা লৌকমদা ' হায়নি হায়দুনা মীওইবগী অমাং মশোই হাপনৈ। মাদুদা টাইফোইডকী জারম য়াওরবদি মনা মশিং অদুদা তিল অসি পরুকপস্থ উনৈ ; মরুদা য়াওবস্থ লৈ ; অদুনা অসিগুবা মফমগী মনা মশিং চাবা তারবদি নিংথিজনা খোংলগা চাগদবনি।

উহৈ রাহৈ হেকপা মীগী মখুত্তা জারম অসি পরুত্তুনা উহৈ অদুদা য়াওরকপস্থ য়ানা লৈ। উহৈ অদু অমোৎপা মফমদা পৈদুনা থম্লগা মতুংদা য়োন্নবা কৈথেল য়ৌরক-পস্থ য়াই মরম অদুনা কৈথেলদগী উহৈ রাহৈ লৈদুনা চাবা তারবদি উহৈ অদু চাগ্রিঙেগী মমাংদা নিংথিজনা চামথোক খোৎতোকউ।

হয়িংনা টাইফোইড কৌবা অনাবা অসি শন্দোকই। অদুনা হয়িংবু টাইফোইড পুবা হয়িং হায়রবস্থ লাল্লোই। চাকশংগী থোং মিহথোংদা জালনা খন্দুনা হয়িং চং-হন্দনবা লারুগদবা ওই। অথোংবা চিঙ্গাকশিং অদু মখুম চেৎনা খুমদুনা হয়িং তোং-হনগনু। চানবা পোৎশিং অদু পুথোক্তুনা চারমদাই দা মেজ মথক্তা শন্দোক্তুনা থম্বা মতমদা ফি নত্রগা জান কুপ্তুনা হয়িং তোংদনবা থৌরাং তৌ।

অনাবনা শিজন্নরবা পুখম তেঙ্গোৎ চামুচ, কাটা, গামছ রুমাল হান্নুনা মিনিট কয়ামরুম ঈশিং অশাবদা ফুত্তোকপা তৌদনা অতৈনা শিজন্নগনু। অনাবা মী অদুনা হিপ্পা ইমুংদা থম্বা চিঙ্গাক চাকদে।

হন্দক্তা টিকা থারগা লাইথোক্তবগুম টিকা জাৎ অমা পুথোক্তুনা চৎনরক্লে ; মাদুনা টিকা থাহন্নবদি টাইফোইডনা নাদে। ভেক্সিন অসি হাইপোওারমিক সিরিঞ্জ অমনা লৌথৎলগা মীগী মশাদা কাপশিল্লগা চহি ২।৩ লাইনা অসিনা নাদে কনাগুবা মী অমা অহানবা চহিদা ইনিসিএল দোজ হায়বদি য়ামকেৎ য়ামফাওনা ইঞ্জেকশন অহম্লুক তৌহ-ল্লগা মথংগী চহি খুদিংদা ইঞ্জেকশন অমুক অমুক তৌহল্লু। মাসি য়াম্না কান্নে। লাইনা অসিনা য়াম্না তোইনা নাগনবা লমদা লৈবা অমসুং চৎকনবা মীতা, লংফৈ ইফৈ পংচৎ চত্তুনা চানথরুবা পোৎচৈ মশানা বন্দোবস্ত তৌবা খুদোং চাদদুনা অকং অফংবা পংচা চাবা তাবা মীতা শিং অদুদি মথক্তা হায়রিবা নিয়ম অসিদা ইঞ্জেকশন তৌহল্লবদি লাইনা অসিনা নারুকনি হায়বগী থোইনা কিফম লৈতে।

য়াম্না কন্না য়েংশিনগদবা অমনা হকচাং অসি মতিক চানা শক্তি লৈহন্দুনা অনা-বগী জারম অসি চংলকপদা মথনতা থিংজবা গুমহনবা অসিনি। মু, গঞ্জা, অফিং, হিদাক মৈখু থকপা, অসিনচিংবা অসিনা হকচাংগী শক্তি অসি হম্বহন্দুনা জারম অদু চংহল্লকপদা নুংঙাইনবা লমেল শেম্বি হায়বশি কাওফদে। তোইনা তোইনা চিকেৎ চিকেৎ মাংগনবা অদুগা চাক ঈশিং চাথিবদা তুমগন্দবা মীতাশিং অদুদা লাইনা অসি য়াম্না মাগল্লি। চাকথাও থিবোং লিনশাং কন্দুনা ইন্দ্রিয়শিং অসিগী মথৌ নিংথিজনা পাংথোকইবা মীতাশিং অদুদদি লাইনা অসি পংনা চংগন্দে।

পুকচৎপা

প্রথিবী অপুম্বদা পুকচৎপা লাইনা অসিনা পাক্তবা ওইনা শিনখ্রবা ঙাক্তনি। লাইনা অসিনা নাবা মী ১০দা ৫দি শিবনা নমই। এশিয়গী অচৌ অচৌবা সহর অনাবশি ময়ুম ওইনা লৈবে। মী পুম্নমক্না লাইনা অসি করম হায়না শক্লোকপগে হায়বদ নিংথিজনা খংফম থোকই। মাদু খংলবদি করি করম তৌরগা ইশাদা চং-হল্লোইদৌবগে হায়বদু খংনগনি ; অদুগা লাইয়েংলগা কৈ হায়বস্ খংনরবনিনা করি করম তৌনা লাইয়েংগদবগে হায়বদুস্ খংদবা য়াদ্রে।

লাইনা অসি কলেরা জাবম হায়বা অদুনা নাহনবনি। জারম অসি ঐখোইনা চাক্নি থকলিবা পোৎ অসিদা য়াওখিদুনা হকচাং মনুং য়ৌখ্রবনি। অমোৎপা খুত্তা পক-খিদুনা চিন্দা থিংজিল্লবদগী চংখিবস্ য়াই নত্রগা চিঙ্গাক নওবা অতৈ পোৎ য়াদা থিং-জিনবা নত্রগা চিক্তুনা শানবদগী য়ৌখিবস্ উনৈ, জারম অস্নিা হকচা় মনুং য়ৌখ্রবা মতুং নুমিৎ ২।৩ দা নারকই, থিল্লবদা নুমিৎ ৫ দগীদি থিনদ্রে ; কন্না নানবা মতমদদি নত্রগা জারম মশিং য়ামখ্রবদি পুং খরাগী মনুংদা হেক নারকপস্ উনখ্রে।

খুদম (Symptom)

পুকচৎপনা চপচানা নাবা অমদা মখাগী খুদম ময়াম অসি উবা ফংগনি। জারম অসি চাশিন থকশিনখিবা মতুং পুং ১২।১৮ গী মতুংদা পুক অপুম্বদা নাবগুম তৌগনি, অদুদগী তোইনা তোইনা মাংবা হৌরকলে, মাদু অস্নম অস্নম হেনগৎলকলে, মরৈদা চেংহিগুম্বা ঙাক্তা মাংলকলে, মাদু লেপ্তনা তওনা হেক্তা তৌশিল্লকই।

কনা কনাগুম্বদনা হৌগৎপদা নিংথম চল্লি, ঈশিং খোঁবাংই মরৈদা থানা শরৈবান কাই, পুক অসি হাইফেৎ নাই, নুমিৎ ২।৩ মহি ঙাক্তা মাংই। অনাবা মী অদু য়াম্না শোম্বনা উই। মথংদা মাংবা হেনগৎলকলে, তোইনা তোইনা মপান থোরকলে। অমাংবা অদু ঙৌরুনবা চেংহি নত্রগা চবোন মাল্লে। মখোল লাওনা কন্না কাম্বখোক্লা মাংই। কন্না কন্না মখোল লাওনা ওরকলে। অহানবা ওরকপদা চাখ্রি থকখ্রিবা অদু মপোৎ কায়দনা নত্রগা খরা কাইনা য়াওরকই মরৈদদি মাংথোকইবা পোৎ অদুগা মান্নবা চেংহি চবোনগুম্বা ঙাক্তা ওরকলে। ঈশিং য়াম্না কন্না খৌরাংই, খুৎ খোং নমগনলচিংবা হকচাংগী মকমদা উচিরাই কাদুনা খাংবা ঙমদবমখৈ নাই।

অনাবা অদুনা কনশিল্লক্লবদি অনাবা মী অদুগী মশক অদু য়েংবদা অক্নিবগী কীম-মদা লাক্লে। মমিৎ কুৎশিনখরে, অকোইবদা অমুবা পরেংওইনা তৌদুনা কোইশিন্দুনা থাবগুম উরে নতোন পৈবা নত্রগা নমথনা উরে, চাইক্ল চপশিল্লে ; মচিনবান মুক্লক মুরে, মশা অপুমা তইং তইংলে, হমাং চোৎলি চোৎলি কাদুনা পাইবদা মশ মশ লাওরে।

খোংদোল খুৎমতোল অদু নুমিৎ চুপ্পা সাবান মহিদা লুপ্থুনা থম্লবা বোবিগী মখুৎগী মতৌগুম পরাক পরাক তাদুনা হোপ হোপ লাওই, শোরগী নুংশিৎ অদু ইংই, মখোল রি মি লাওরে, ঈশিং থিনখ্রে হায়বদি মমুং হাল্লে।

মথক্তা হায়খ্রিবা মতং অসিগুম নারক্লবা জাৎসু লৈ। অহানবা লোংমা নিনি ডাইরিয়া তোরগা মমৈদা থক্লেংবা কলেরা তারকপসু লৈ।

কলেরানা নাবা লাইনদা কমুংদা ইহিপ হিপ্পুনা চৎথোক চৎশিন তৌদুনা তোইনা তোইনা মহি ওইনা মাংলগা লশা অদু তুরোই ঙামলোই তৌদুনা ঙমদবা মতুংদা উৎলগা ঈশিং খজিক খজিক্তা মচৎপা মতুংদা লৈবসু উনৈ। অসিগুম্বা মীতা অসিনা মীরক্তা হজৎহল্লা চৎলগা জারম অসি যাম্না লাপ্না থুনা শল্লোকই।

য়ামনা কন্না মরাই ওইনা পাকনা চাওনা নারকপা মতমদা ইমাং মাংদনা হায়বদি মথি ইকাই কাইদনা উচিরাইতা মকাদুনা পুং খরাগী মনুংদা শিখিবসু থেংনৈ।

অকিবা খুদমশিং অসি উৎপা লোইখ্রবা মতুংদসু কিডনি থবক তৌদদুনা ঈশিং (মুং) থাইচদুনা শিবনা য়ামই।

অনাবা লাইশক থংবা

মরাই চৎপা ওইনা নারক্লবা মতমদদি তোইনা তোইনদনু মাংলক্লবদি পুকচৎপানি হায়না লৌদুনা লাইয়েংবা হেক্তা মহৌগৎলু। চেংহি চবোনগুম্বা য়াম্না মাংলবা মশা চনপ চনপ তইং তইং তৌরবা; মিৎ মমাই ইতু তুথরবা খোংদোল খুৎমতোল হোপ হোপ লাওরবা উচিরাই কারবা অদুগা ঈশিং থিংলবদি পুকচৎপনি হায়না লৌগনি।

অঙাংদা কলেরা তৌবা

অঙাংদা কলেরা তৌবশি থৌশাদদুনা থংহৌদবনা অয়াবনি মরমদি অহল্লা উৎলকপা মতৌগা অঙাংদা উৎলকপা মতৌগা মান্নদে। অঙাংদদি ডাইরিয়া নত্রগা দিসেস্ট্রি-গুম তৌদুনা লৈ। অয়াবা অঙাংদি কলেরা তৌরগা ডাইরিয়াগুম মাংদুনা য়াং চিংদুনা লৈ। মখোং মখুৎ তনিক তনিক্লুনা তিলনা নাবগুম হায় হুমই। অদুনা পুকচৎপনা নানরক্লবা লমদা অঙাংনা মথি পেৎ পেৎ কাইরদুনা মখোং মখুৎ কাওদুনা লেংদুন, মবুক্তা নাবগী খুদম উৎলকলবদি পুকচৎপনি হায়না লাইয়েংবা হেক্তা মহৌরে।

লাইয়েং

মতম মাংহনবা য়াদে থুনা লাইয়েংবা হৌগৎলু। লাইনা অসিনা নাই হারক্তা হেক থংবগা মতম অদুগী হেলথ অফিসারদা রিপোর্ট পিয়ু, মতিক চাবা ডাক্তর অমা কৌদুনা অনাবদু শিন্নদুনা য়েংহল্লু।

অনাবা মী অদু কমুংদা হিপাহল্লু, মাংখোক্লবা পাত্র অমগা ঈশিং চৎনবা অমগা মনাক্তা থমবিরো, ঈশিং লুমথোক্লগা ইংহন্দুনা থমদু মরাং কাইনা পিথকউ। মাদুদা লাইবকুস নত্রগা লেমন জুস থরা য়ানশিনবিবা য়াই। চিন্নাক অমত্তা পিজগনু। তত্তাই কত্রবদা পল্লুপ ২১ ভবদা ইরিবা চবোন নত্রগা এগ এলবুমিন রাটর অদু পিথকউ। ওরবদি করিমত্তা পিজবা চুমদে। ঈশিংদা মপি থকউ। পুত্তা কোমেন্টেশন তৌ।

হন্দক্তা পুকচৎপগী অকবা হিদাক অমা খংনরে থুমমহি শিংলিবা ইঞ্জেকশন তৌবনি। থুম অশেংবা গ্রেন ১২০ ঈশিং পাইন্ট অমদা হাপ্লগা কাপউ। কাপত্রি-ভেদা মৈদা লোন্দুনা শৌহনগদবনি; অদুদগী ইংহল্লুগা খোং নত্রগা থুৎগী শিংলি (ভন) অমদা কাপউ। মসি কলেরাগী থরাই দগী হেন্না ফবা লাইয়েংনি। ইঞ্জেকশন অসি অমুক তৌরগা তোক্কনু, কয়ারক হন্না তৌগদবনি।

মতিক চাবা ডাক্তর অমম্লুং অ্যান তাবা নার্স ফংত্রবদি মথাগী নিয়ম অসিদা চৎখৌ।

অনাবা মী অদু লুম্না থম্লবা লাকনৌ, লিক্লিদা ঈশিং অশাবা হাল্লুগা ফিনা য়োম-দুনা অনাবগী নাকল য়েৎওইদা থমউ। পং ৩।৩ থুদিং দা অশাবা এক, ডিগ্রি ১০৫ গী সেলাইন্না শৌজদা (অমাংথোংদা) এনেমা তৌ মচাংদি কোরাট অনিয়োম ওইগদবনি। চামুচ-নিপাল থুম হাপউ অশাবা এক, ডিগ্রি ১০৫ গী টেনিক এসিড এনেমা লোংমদা অহুমক পিয়ু। টেনিক এসিড গ্রেন ২৫ ঈশিং পাইন্ট অমদা হাপউ। মাসি তৌরগা খি কাইবা লৎকনি।

মথক্তা হায়ম্লিবা নিয়ম অসিগা লোইননা পটাশিয়ম পামেঙ্গনাশ শিজল্লো, হিদাক অসিগী গ্রেন ৫।৬ লৌরগা ঈশিং পান্ট অমদা য়ানশিল্লুগা ঈশিং থকপগী মহুত্তা পিথ-কউ। অমুত্তা আউন্স ৩।৩ থকপা য়াই। অদুগী মথক্তা পুংখাইদা পটাশ পামেঙ্গনাম গ্রেন ২ গী পিল (গুলি) অমমম পিজৌ।

মখি কাইবা থজিত্তা হেবা লৎলকপগা চবোন থরা পিথকউ। অমাংবা লৎগ্লবদি টেনিক এসিড এনেমা তৌরগনু অদুগা থরা ফবা মতৌ মাল্লে হায়দুনমু মেলাইন এনেমাদি তোক্কনু। অনাবা মী অদুমু ঈশিং য়াম্না থকউ হায়দুনা ইনশিন্নু, ঈশিং অদুদা লাইম জুস য়ানশিন্নু টোমস মিকচার (Tomb's mixture) কৌবা হিদাক অদু পুক-চৎপদা য়াম্না কৈ।

ঈশিং থাইত্রিবা কাওবা অকিবা কত্রি, মিকুপ অমদা থুদোং খিবা থোকপা য়াই। অদুনা ঈশিং চৎত্রিবা কাওবা সেলাইন এনেমা থাগনু, থরাংদা অশাবদা কোমেন্টেশন তৌ। অতে অতোম্না পেটেন্ট মেদিসিন থক শিজন্নগনু হইহি, ব্রান্ডি অদুগা অত্তে মরাইকাবা পো শিজন্নকদে।

পুকচংপা মীবু লেবা চংলিবা মার্সনা চেকশিল্লগদবা

ইহান হানবদা তৌগদবদি, অনাবা মী অদু তোপ্পা থবা হোসপিতাল (আইসো-লেশন) অমদা পুদুনা থমগদবনি। মাদু লৈএবদি অনাবা অদু কাংথোল অমগা চৌকি অমগা মেজ অমগতা লৈবা কা অমদা থমউ। মিহথোং হাংদোকদবনি। থোং মিহথোং হন্নিং চংলক্তনবা পরদা নত্রগা জালকুপউ।

পুকাৎপা নুপা অমগী অমাংবদু নিংথিজনা লোইশিন্ত্রবদি মী অমতগী অমাংবা অদুনা থুল অপুবা নত্রগা সহর অমা থুংনা অনাবশি শন্দোকলকপা য়াই। অমাংবা অদু থুদেংগুবা পাত্র অমদা য়ায়ো মাদুগা য়াবা মান্নবা মারকরি লুশন ১০০০দা ১ মানবা জাৎ অদু তিনশিন্নৌ, বাইক্লোরাইড অফ মারকরি গ্রেন ৭ ১/২ গা ঈশিং পাইন্ট অমগা তিন্নৌ। হিদাক অদু হাপ্পুনা অমাংবা অদু পুং অমা থমউ অদুদগী কুমজিন্নো। অমাংবা অদু পুথ্রি, তুরেল গুহানচিংবদা থাদগনু, মনাক নক্লা কুবা কাওবা তৌকদে।

মারকরি কংত্রবদি হিদাক অদু হাপএবসু পুথ্রি তুরেল, গুহাদগী ফুট ১০০ দগী ভাদনা লাপ্পা মকম অমদা কোম তৌরগা কুমউ। অমাংবা অদু তনু নত্রগা উনো কুপ-নগা কুমবা চুনই। মাসি নোংচুপবা মতমতদা তৌবা য়াই। লোংজু থাদা মারকরি কংত্রবদি টিন অমদা হাপচিল্লগা ঈশিং হাপ্পুনা কুৎলগা হন্দোকথো।

পুকচংপা মী অসিগী অমাংবা অসি জারম য়াওবা মরম্না অসুপকী মতিক হ চেত্নি ; মরিক অমতং চলিথরুবা পোওা য়াওথিদুনা কনাগুবা অমনা চারুবদি মহাক শোইদনা কলেয়ানা নাগনি।

অনাবা মী অসিনা শিজন্নবা কোল লিকনচিংবা পাত্র অপুবশি ঈশিং অশাবদা তিংদুনা চামথোক্লগতদা অনাবগী কদগী মপান্দা পুথোকউ অদু নত্রবদি গুপপু পুথোকপা য়াদে। অনাবা মীনা মখুৎনা অমসুং মচিন্না শোক লম্নবা পোৎ পুম্নমক হ য়াওরবনি হায়না লৌগনি, মরমদি অনাবা মী অদুগী মখুৎ অমসুং মচিন্দা কলেয়া জারম য়ামনা শকই ; পোৎশিং অদু অতোপ্পা মীনাদবনা পায়কদে। অনাববু লেবা তৌরিবা নার্সন-চিংবা অদু অনাবা মী অদু শোক্লশমুক্রবা থুদিংগী মারকরি লুসন ১০০০দা ২গী মচাংবা শেবা অদুদা লুপ্পুনা হাবদোকদবনি। মশাগী খুশা অদুনা মচিন্দা থক থিংজিনকদে। শেংদোক হাপদোক্লবা মতুংদা থিংজিনগদবনি। অনাবা অদুনা লৈরিবা কা অদুদা কল্লি-ত্তবা পোৎ অমতা চাকদে। চাগে হায়রবসু মপান্দা মখুৎ অদু সাবনগা ঈশিং অশাবগনা হাবদোক লগা মারকরি লুসনদ. মতুংদা চাগদবনি। য়ারবদি মিনিট ৫।৬ লুপউ।

অনাবা অদুবু কাবা মতুংদা অনাবনা লৈরবা কাঅদুগা পোৎচৈ কম্লুং কামুং অদু পাম্বশ ৫০ তরদা হায়রিবা অদুগী মতুং ইন্না শেংদোক থোডোকদবনি।

করি করম তৌরগা পুকচংপনা মাল্লোইদোবগে

চাকখাওদগী খোরকইবা গেষ্ট্রিক জুইস অদুনা কল্লিবমখৈদি হায়বদি মুপা মুপী অদুনা মশা কনা খোকহল্লকইবমখৈ কনেরা আয়ম হাৎপা ওমই। মাসি আয়ম অদু মশা শোনবা অমসুং মশিং য়ামল্লবতদা ওমনি। খবাইদগী মরুওইবা য়েংশিনগদবদি হকচাং কনা মশা মউ কন্না লৈহনবা লাংবনি। পাকতক ওইনা নায়কুনা ময়াই চংলবা মতমদা য়ুনচিংবা নিশা চাবা, মীতনা হান্না নাদুনা শিগল্লি।

চাক চারম্লবা মতমদা নত্রদা হকচাং য়াম্না চোকথরবা মতমদা লাইনা অসিনা আয়ম অসি চাকখাওদা য়ৌগ্রবদি শাথিনা নাগল্লি।

অয়ম অসি চিন্দা চংখিবা ওক্তনি, অদুনা চংহল্লোই হায়রবদি খুৎশা মোওবা চিপ্তাক্তা অয়ম য়াওখিগ্রে হায়না চপচানা খংনবা নিংথিজনা মৈ চংহল্লগা হন্নিং তোং- খিলবদু চাবা অসিনি।

চিন্দা খুৎ খক থিজিনগনু, খুবী খুদোমী চিক্তুনা শান্নবগী অভ্যাস খক তৌগনু।

পুকচওনবা নিয়ম তল্লা।

১। পুকচওনবা ইঞ্জেকশন তৌথোকউ।

২। থক্লবা শটপিং, ইক মাইথজনবা; মিৎথাই তাথোকনবা চিনথা তেংনবা ঈশিং অসি নিংথিজনা লুবগদবনি।

৩। অথোংবা মন্নিল থোক্না কোং কোং শাবা চিন্নাক নওনা অতোপ্তদি চাকনে।

৪। থোংনুং, মাইরেল তোর্বোং অদুগা হেন্নিনাম্নুন্নবা অমসুং অপুবা উহে মাহে চাকসে।

৫। নবহি নমথাং হোটেল, মৈথেলমচিংবদগী অথোংবা পোং লৈদুনা চাকনে।

৬। পুকচংপা মীনা শিজন্নবা গামছা কমাল, থুদে কম্নুং কামুংগী কীরোন কাচা চাবুক থুদেংমচিংবা থকশিজন্নগনু। শিজন্নিরিঙৈগী মমাংদা ঈশিং অশাবদা কুমকপা ভলোক্তুনা মুং- শানা কৌদুনা কংহল্লগা শিজন্নগদবনি।

৭। হন্নিং থরমি ককচেং অসিনা কনেরা আয়ম পুদুনা চংনি। অদুনা ঈীবশিং অসি চংবা ওক্লনবা চানা থক্লবা পোং পুন্নবক মথুম চেংনা থুমউ।

৮। নিয়ম ওইনা অয়মথক্লবদাইদা থোংখুং হাবদোকুনা মুপকনা খুৎ লুপ্পশি তমউ।

৯। পুকচং ইকাই তৌবা নবগী মীপা পংতোং তোংশিন্নদুনা হেজিন্না তিন্নগনু।

১০। মংকে চংপা মতমদা মশাগী ঈশিং থক্লবা সেম্পাশ চা কপ ইক মাইথজনবা মতোং পুদুনা চত্নু। রেল, হোটেলমচিংদা মকম মমাং থংনবা পোং পংনি শিজন্নগনু।

কন্নি কন্নিগুম্বা মতমদা লাইনা অসিগী জারম অসি উহৈ বাহৈ অপুম্বা অদুগা হিংনা চাবা মনা মশিংদা য়াওখি।

টাইফোইড ফিবার অদুগা ডাইরিয়া কৌবা লাইনাগী মতমদা তৌগদবা থৌরম ইখিবদু কলেরাদাগুম্বা চপ চান্না তৌ। পিন্নিবা নিয়ম অমসুং পাউতাকশিং অসি পাওতাক ওইনা মরাই চৎলবা মতমদা পাদুনা মী খুদিংগা চৎচবদা খুদোং চানবা তৌবনি।

পান্দুপ ২৫ শুবা।

চাক তুমহনবগী থবক তৌরিবা ইন্দ্রিয়শিংদা নাবা লাইনা।

পুনশি অসিদা মীওইনা মথাগী লাইনা কয়ামরুম অসিগী মনুংদা অমনা নত্রবসু অমনা নাবা ঙাত্তানে। টাইফোইড নত্রগা মেলেরিয়া না তৌবগুম অদুপ মিনা কত্রবসু রাবদি অক্মানি, অদুগা হকচাং অসি শোক্নহন্দুনা অতোপ্পা অকনবা লাইনা অমনা চংলম্লুনা নাহন্নবা লায়ন পাকনা শেমই।

নুংশিংকাব, চাখি থকখিবা তুমদবা (ডিসপে পযিয়া) লাইনাগী ময়ম অমসুং খুদম।

খ্বাইদগী ইহান হান্না উরকপা খুদমদি:—চাকখাওদা নাবা, হকচাং ঙমদবা নুংঙাইতবা থজিন য়াওগৎপা (ওইগা শদোনলোমদবা মিৎনবা) মাজিন্দা নম্নগা হায়কেৎ নাবা লৈদা শলৈ পাল থানা কাবা; আশিনবা নত্রগা নমথিবা মনম মেংগৎপা আসিনি কোক চিকপা অদুগা ওবসু য়াওরকই। কন্নিগুম্বা মতমদসু লেংলত্তা নাবা য়াওরকই। চাকখাওদা নাবা অদু চাক চাশিল্লগা কৈ অনাবনা কল্লবদি ঙাইহাক ফক্কয়পা অমুক হন্জিন্নকই। ফিরাক থবক নিংথিজনা তৌদে, অদুনা অমাংবা মচু য়াইঙং মচু মানবা য়াম্না হয়ে।

লাইনা অসিগী ময়ম য়াম্না য়ামই। খবাইবগী মক্ক ওইবা ময়ম হায়রবদু ভফিং চাবা অসিনি। চখোম চাওনা চাওনা শাইফাওনা কুৎকুৎ য়োৎপা অসিনি অরাবা মতমদা

লাইনা অসি পোকহল্লি। শাইদবা চখোব অচৌ অচৌবা চাক অদু ভুমহন্নবা লাক্লবা-কদা চাকখাও না এসিড হায়বদি গ্যাস্ট্রিক জুইস্ মরাং কাইনা থোকহনবা য়াম্নেং থোক্লক্লবা মতম অদুদা থজিন শাওগৎপা অদুগা অশিনবা কে থৎপশি পোল্লকই। য়াম্না হেনমন্না চারবস্তু ডিসপেপসিয়া ভোরকই। অকবা চিঞ্জাকনি হায়দুনস্তু য়াম্না চামন্ন বদি ভুমবিদে। লাইরবা মীগী মরক্তা লাইনা অসি শক্তিরুচিংবা চাবদগী পোককল্লি। থুম নত্রগা চিনিদা তিংদুনা পুমদনবা কুইনা থম্লবা চিঞ্জাক চাবদগীস্তু তৌরকপা য়াই, শিং মোরোক, গোল মরিচ য়াম্না শাবা চিঞ্জাক চারগনু চাকখাও শোক্নুনা মখৌ নিংথি-জনা তৌবা ওমদে মাদুদগাস্তু লাইনা অসি পোকলকই। মু থকপা মীদি ডিসপেপসিয়া লৈবা ওাকনি। অয়ুক্তী চাক অসি লামনা চাদে, পুক নুংঙাইতে হায়না তোইনা হায়-গল্লি, মরক মরক্তস্তু ওরকই। ওবা অসি চাবা হেক লোইবগা তেবিন মরই। হিদাক-মনা অসিস্তু য়ুগা চপমান্ননা তৌই। মখোই অসিস্তু লাইনা অসি চংলকপগী মরমদা য়াওদবা য়াদে।

হকচাং ফনবা শাজেল তৌবা বাৎপা নত্রগা মতিক চানা হকচাংগী তোং লেংওৎ-তবদগী ছাত্র অফিসার ছকাম্দার অয়াবা লাইনা অসিদগী অরাবা ফংনরি। ঈশ্বরনা লাওরমুলি:- মীওইবনা মশাদা হমাং থোকচনদুন। মাচিঞ্জাক তানগদবনি। হকচাং ফবা ফত্তবশি চানিবা চিঞ্জাক অদুগা হকচাং ফনবা শাজেল তৌবদা অয়াবা পুই। চাবদি চাশিনবা অদুগা থবাক্তি কন্না নোনদবা নত্রগা হকচাং ফনবা শাজেল তৌদবা মীতা থুদিংমক্তী চাক ভুমহনবগী থবক পুরিবা ইন্দ্রিয় অদুদি থরদি মশোকলে।

মথক্তী মরম পুম্নমক অসিগা লোইনু মতম নাইদনা চাবা অসিস্তু হল্লোকলবা য়াদে। চননুনা চাশিনবা অহিং অথেংবদা পুক পিকথন্না চশিনবা অসি কুইশিন্নরুগা ডিসপেপসিয়া তেরিকই। পন্দপ ১৪ শুবদা চিঞ্জাক্তী মরমদা ইরিবদু পাও।

লাইয়েং।

অহানবদা কারি মরমগী তৌরকইবনো হায়বদু লেপ্পুগা অয়ানবা অদু চুমথোকই। য়ু থরুবা থিংউ। হিদাক চরুট হিদাক মনা চাবা তোকহন্নু। নারবা চাকখাও অদুনা নাদবাওম মখৌ পাং থোকপা ওমদে অদুনা চিঞ্জাক চাবা মচাং হনথৌ। ভুমগনবা চিঞ্জাক জাৎ থম্দুনা চাও। অনিরক টোশ তৌরবা য়ামগী তল নিংথিজনা থোংলবা বেগল্লি মহি তোইনা তোইনা চিথোকলগা য়াইদুনা থোংবা চাক; সোফট বইলদ, পোচ নত্রগা জেলিক এগস অসিনচিংবা অসি চাবা য়াই।

নিঠাই চাকদে, কাঞ্জে, অতাওবা চিঞ্জাক ফত্তে। ডিসপেপসিয়া অদু হৌগৎপদা থেংনরবদি জিলাপ কন্দবা অমা চারগা পুং ২৪ কষিগুবা অমত্তা চাহন্দনা লৈহনু। চমা



চাকথাউ অমসুং থোরবী অংবকপা। অচৌবা থোরবী কোলনদগী মহী মথাদা থাবনা চুপশিন্নি।

হেন্না চাকথাও অদু পোৎথাবা মতম কংদুনা, লাইনা অদু কংগৎলক্লবা নতেন অমা কংই।

থজিল শাবগৎপা, অশিনবা থেগৎপা অদুদি চাক থাবগী চিঙাক অসি হয়রা কান্নে। হী, থাও চাগনু। এপেনডিক্সদা ইরিবা প্রেসক্রিপশন নং ১২গী হিদাক অদু গ্রেন ১০।২০ চাও। অমুক মাহোৎকপদা মাম্না শাবা চপিং থম্না থকউ, তুমলবদাইদসু তৌ। অদুগী মথক্তা লোংনা ২ নক ৩ নক হন্না অমুক অমুক্তা মিনিট কুনথরুম চংহন্দুনা পুক্তা ফোমেন্টেশন তৌ। মাসি তৌরগা পুক থিনবা অমসুং মাবা অদু কোকনি।

লাইনা অসি চংহল্লোই হায়বদি চথোন পিক্না নিংথিজনা শাইদুনা তপ্না চাদনা-





মাংবা থিংনবা শাজেন মওং অনি।

বনি। চাক তুমহনবগী থবক তৌরবা ইন্দ্রিয়শিংগী মতেং পাংনবগী দমক নুমিৎ খুদিংগী হকচাং ফনবা শাজেল তৌবা অসি কাওফদে। নুমিৎ খুদিংগী লিংথিজনা ইরুমখোক্তুনা উনশা ভক্ক তহেন্না থমগদবনি।

লাইনা অসিগা অমাংবা য়ৈথংপগা লোইনৈ অদুনা মথংদা অমাংবা য়ৈথংপগী মরম অমস্তুং লাইয়েং পিরিবশি য়েংশিন্নু মথক্তা হায়গ্রিবা লাইয়েং অসিনা ডিসপেপসিয়া অাৎপুম্নমক ফবা ওবলোই। করম্বা চিন্নাক চারগা অনাবা :হৌবগে নত্রগা হেনগৎপগে হায়বদু য়েংলগা পকনদবা চিন্নাক অপুম্বা থাদোকউ।

অমাংবা য়ৈথংপা।

মীথুদিংমক লোংমদা অনিয়ক মাংকম থোকই। নুমি ২।৩ দা অমুক অমুক মাং-লক্লবদি অমাংবা য়ৈথংপা কৌনয়ে। নুমিৎ খুদিংগী মাবই হায়দুনম্ভু জিলাপ চারগঙা মাংলবদি অমাংবা য়ৈথং পা কৌনয়ে। মাসিগা লোইননা নৈ অসি থানা শক্লেরান কাবওন লৈয়রক্লে শোর নমথি; কাল কালদা কোক চিকই, লবাই অমস্তুং নুখমগদনা খিং নম্না চিকই, মরক মরক্তা পুক মুংগাথরক্তে।

কমগনবা মী, চিন্নাক মপং যাম্না চাদবা নত্রগা মপং ওক্তা চাদুনা মহি চাদবা, চা, কফি, হিদাক চুরুট, অদুগা হ থকপা মী অসি অমাংবা যাম্না য়ৈথংকাম্লি। কমম্ব কনা ওবনবা পুক্তা মরিওবা লোয অমা নৈদুনা তৌবস্থ উনৈ। জিলাপ তোইনা চাক-বদি মনৈনা লাইনা অসি পকনকই। মতম চানা মা' নিংথকপা থাংদুনা নৈ

তৌরকপন্নৗ লৈ, হায়রিবা থৌদোক অসি নুপীদা য়াম্না থোকই। অমাংবনা মথা হেক থৌরকপদা মাংলিংবদু কোকথ্রে। অমুক তৌনা মথং মথং নুমিৎ কয়ানিমকম পৈশিনখ্র-বদি অরবা অংবা ওইরগে।

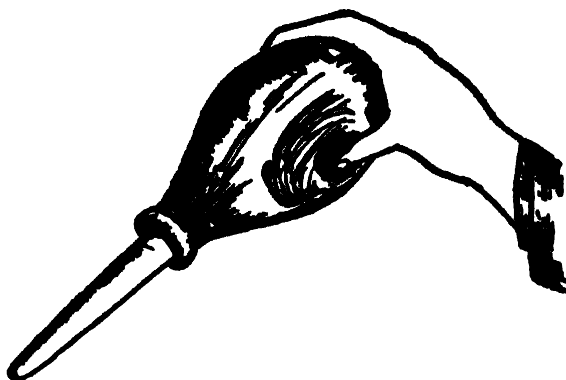
লাইরেং।

ইহান হানবা তৌগদবা থবক্তি ইশাগী নিয়ম লৈরবদি চুমথোকদবনি। হিদাক পুদি চিন্নাক চপচাবা চাবা অদুগা লুতোং লেং থোজুনা লোম্বা নত্রগা হকচাং ফনবা শাজেন তৌবনা হেন্না ফরকই। খোংনা শাংনা শাংনা চৎপা, হৈকোম, হৈকোল অমসুং লৌবুক্তা থবক শুবা নত্রগা হকচাংগী শাজেন তৌবা অসি তৌরগা অমাংবা য়ৈ থৎতে। লোংথাক লোংনা হিপলগা কমল অমা থুপচিন্দুনা নমগন্দা থমউ অদুদগী খোং অনি অসি চপতিংনা থাংগৎলু, মাসি অমুক থুদিংগী ২০।৩০ রক তৌ। মাসিমু অফবা শাজেন অমনি। খোং থাংগৎপা থুদিংগী মমাংদা শোর শাংনা শাংনা হোপ্পিন্নু। খোং থাদরগা অমুক শোর শাংনা হোপ্পিল্লগা ঙাইহক লেপউ। খোং থাঙৎপা অদু থুনা থুনা তৌশিন গনু। খোং অদু খুকউদা কোন্তক তৌহনগনু। খোং থাদবা মতমদা তপ্না তপ্না থাদৌ প্রোপ হেক থাদগনু। মাসিগুম্বা শান্নরগা পুক্কী তোংশিং অদু মপাঙল কংই; অয়াম্বা মকমদা শাজেন অসি হন্না হন্না তৌবদগী অমাংবা য়ৈথৎপা ফংখিবসু উনে।

অমুক্তা কমুংদগী হেক হৌগৎপগা ঈশিং অইংবা ওইরবসু অশাবা ওইরবসু কপ অমত্তং থকলবদি অয়াম্বা মতমদা কান্নবা ফংনৈ। অয়াম্বানা নোংমগী মনুংদা ঈশিং মতিক চানা য়াম্না থক্তবদগীসু অমাংবা য়ৈথৎপা উনে। মরম অসিদগী তৌরিবনি হায়রনা চিংলবা মীতাশিং অদুদি নোংবদা চাক চাবদা য়াওখিবা মহি মনাই অদু থাদনা ঈশিং গ্লাশ ৫।৬ থকপা চুমই। ঈশিং অদু য়ামদ্দুনা ঙমত্রগা উহৈগী মহিনা শরুক থরাদি শিনবা য়াগনি।

মীতা থরদনি অমাংবা অদু ঙৌক্ললনা উবা য়াওই, মাদু ফিন্নাক কত্তদুনা তৌবনি অদুনা লোংবদা মিনিট ১০।২০ চংহন্না অনিরক অনিরক ফিন্নাস ফোমেন্টেশন তৌ। অমুক থুদিংগী ইপিকা হায়বা হিনাক অদু গ্রেন অমগী মতুং অমা অমুক থুদিংগী চাও। মাসি তৌবদা হিদাক চাবগী অভ্যাস পেকখিবা তৌয়োই অতে চিন্নাপ চাংনাইনা চার-বদি মমৈদবি। জিলাপ অদু চাত্রবদি মাংবা য়ারকলোই জিলাপ্না চিংবাবচাবগী মহক্তা অগর; অগর আউন্স তংখাই নত্রগা অমা থকপনা কৈ। মাসি লৈরাংদা ঙাইহক্তং য়াইদুনা শাহনু চাননা শৌবদি শৌহনগনু।

এনেমা তৌরগা মাংবা খুদক খুদক্তা য়াগনি অদুমু নুমিৎ খুদিংগী এনেমা শিজ-নুবা মতে। শিজনুবা তারবদি অহানবা লোংমা মিনিদি ঈশিং অশাবা কোয়াট অমা মত্রদা মালুদগী থমা হেন্না অমাং থোংদা কাপশিনু মাংনিংলক্তানি। হমনিতকা নুমিৎতা



মাংবগী লাইরেং তৌনবা অপিকপা হিদাক কাপশিন্নবা থুথলাই।

ঈশিং অইংবা থরনা তৌরো, অদুদগী মথংগী নুমিত্তা থরা হন্না ঈশিং লোদুনা শিজন্নো। অম্মুব তৌনা চংথরকপদা চয়োল ১।২ গী মনুংদা মথন্তা মাংজরক্লনা এনেমা ভোকপা য়াগনি।

. মওং অমা ওইনা য়েংগে হায়রগা মকশদা পিরিবা অসিওবা রবরগী পীচকারী অমা লোরো, পীচকারী অসিনা ঈশিং অইংবা চিংথক্লনা লোরগা অমাংথোংদা অনিরক কাপশিন্নু, অমদগী মনিট থরা কারি তৌরকপগে হায়না য়েংউ, ওাইহক লৈরগা মাংনিংলকপা মতমদা অমাংশংদা চংদুনা মাংবা থেমউ, মাংলকনি। ঈশিং য়ামহনগদু, মাংনিংবা পোক্লবতা তৌবনি। মাসি তৌবদা লাইরে, এনেমাদি তৌবা রাইচিন্নি; মাং-বম্মু পোইদনা মাংই।

অমাংবা য়ৈথংপা লাইরেংবদা নিংশিংগদবা হায়দবু নোংমদা মতম চানা অককপা পুংকম অমদা মাংনিংবা মাংনিংদবা লাইদনা অমাংশং চংগদবনি। অমুক অসিনা থরাই-দগী হেন্না ফবা মতমনি। ব্রেকফাষ্ট তৌরবা মতুংদা অমাংবা থেমদোকউ অম্মুব তৌনা নিয়ম লাইহল্লগা মুনিং থুদিংগী মতম অসিদা হেক হেক মাংনিংলকনি।

হিদাক শিজন্নদবা য়াদদুনা শিজন্নবা তারক্লবদি লিকুইড কেসকেরা লেপ্পেদা কোর্টা তারামঙা মত্রগা প্লেন মঙাগী কেসকেরা ওলি অসি অমুক থুদিংগী চাও।

নুংশাং।

লাইনা অসি অমাংথোংগী অকোইবদা মত্রগা থজিত্তং মথক ওইনা মনুংদা মচুম মচুম লোনই। লোমইবদু ঈ উতোংগী মতোন অদুদা নাওথোক্লনা ঈ শুনবজনি। মাসিগী মরু ওইবা মরমদি অমাংবা য়েবথংপনি।

লাইয়েং ।

ইহান হানবদা তৌগদবা হায়ববুনুমিৎ খুদিংগী চাংনাইনা মাংহনুবা লাক্লবনি । মাসি ওইরকনবা লাকনগে হায়রবদি মথক্তা অমাংবা য়ৈৎখংপগী লাইয়েং পথাপ পিথ্রিবা অদুগী নিয়ম অদু য়েংদুনা চংথো । কন্না শাথিনা নাররুবদি অখংবা ডক্তরদা য়েংহন্দবা য়াদ্রে ।

ওখাক শাথাকপসি মথাগী লাইয়েং অসিগুম য়েংউ । মতম চানা অমুক্তা ব্রেক কাস্ট হেক লোইবগা মাংথোকনবা হোৎনৌ অপিকপা পীচকারী অমা লৈয়ু । অইংবা ঈশিং পীচকারী অদু থন্না থন্না লৌরগা অমুক্তা অমাংথোংদা কাপশিল্লু । কাপশিল্লগা ভাইহক ভাইদুনা মাংনিংলক্লবা মতমদা চংদুনা মাংথোকউ । মাংবা অদু লোইরগসু ঈশিং অইংবদু অমুক্তা কাপশিন্দুনা মনুং অদু শেংদোকউ । শেংদোকপা অসি কাওফদে, মাসি তৌরবদি অমাংবা মথাক পক্তুনা লৈহৌদে । অমাংবা শেংদোক্লগা কংহন্দুনা মকম অদুদা পনকা থিয়াজল মলম তৈয়ু । নোংমদা মলম অসি ২।৩ তৈয়ু । মপাল মনুং অনিমক তৈবা কৈ ।

তোইনা তোইনা মাংবা (ডাইরিয়া)।

মাসি থাজেমক শেংবদি অনাবা নওে, অয়াম্বা লাইনাদা খুদম ওইনা উৎলকপতনি। কৈরোই নৈকাই অমসুং ইমুংদা পুকচক্তুনা নানরক্লবদি তোইনা তোইনা মাংলকপসি পুকচৎপনা নারে হায় না লৌগনি । পন্দুপ ২৪ শুবদা পিথ্রিবা নিয়ম অদুগী মতুং ইন্না লাইয়েংউ । মাদু নওনা নুমিৎ কয়ানি মরুম য়েক্রা য়েকা তোইনা মাংলবা অদুগা অমাংবগী মচু অদু ভাংলেনরবদি ঈ কাইবদা য়েংবা লাইয়েংগুম য়েংউ ।

অয়াম্বা মতমদা য়াম্না চানম থকমনবা নত্রগা পন্দবা পোৎ চারু থকলুবদগী তৌরকপা উবে । তুমবিদবা চিঞাক মুল্লম মুনফাওনা থোংবা চাক ইনশাং চজিক চনাই উহে অশংবা রাইথু নত্রগা ভা অকং অথুই চারুবদগী নারকপসু য়াওই । লাইনা অসি হয়িংনসু শন্দোকই । য়াম্না হেল্লিন্না চাশিনবা, থরুবা ঈশিং কওবা ; পুক্তা তিন নৈবা ; পুক কি থাদোক্তুনা য়াম্না ইংলুবা অসিনসু লাই মা নারকই ।

লাইয়েং ।

তোইনা তোইনা মাংবা অসিনা অকইবদি পুক মনুংদা মপান্দা থোকহান্নুংবা, ঈথো চংথো হাবা য়াত্রবা পোৎ থক্তা লৈরে মাদু পুথোকনবা লারুবি । মাদুগু মতেং পিনবগীদমক ঈশিং অমু নমু শাবা য়াম্না থকশিনবা অমা নত্রগা এক ডিগ্রি ১০৫ গী ঈশিং অশাবদা এনেমা তোবা অমা নএগা কালটর অইল লোজ অমা থকশি

নবা কৈ। ঈশিং থকপা তারবাদি থজিক থজিক য়োৎলু নএবাদি ওয়কনি ; ঈশিং থকপা ডমক্রবদি চবোল পানা লৌরগা থকউ, চাবোন পাইন্ট অমদা থুব চামুদ অমা হাপ উ ; মাসি ঈশিং ইচমগী মহুত্তা শিজন্নবা য়াই। মহি অদুনা থিবোং জিংশাংদা চংথিদুনা লৈরিবা কত্তবা পোৎ পুম্নমক মথাদা ইম্নকই। পুজা পুং ৩।৪ দা অমুক মিনিট ১৫ চংনা কোমেন্টেশন তৌ। পুজা নাবা বেগকনি অদুগা অনাবদু কগৎহনবদা মত্তেং পি।

লোংবা ঈশিং থজুনা নএগা এনেমা তৌদুনা হোৎনরগা মথংগী লুমিংতা ঈশিং থকপগী মচাং অদু হম্বরো পম্পুপ ১১ তবদা পিরিবা অশাবা স্টার্চ এনেমা অদু মাংবা হেক লোইবা থুদিংগী পিয়ু। এপেনডিক্সদা পিরিবা প্রিসক্রিপশন নং ৭ কী হিদাক অদু পুং ৪।৪ থুদিংগী পিজৌ।

অনাবা মী অদু কমুংদা লেংদনা ইংনা থমউ, লেংওৎপা নএগা চৎথোক চৎশিন তৌরগা মাংবা হেন্নি।

অহানবা হৌগৎলকপা মতমদা পুং ২৪ নএগা ৪৮ দি চবোল, এপেনডিক্স দা নং ২৭ তবদা পিরিবা এগ এনবুমিন ৱাটার ওমা পোৎশাক্তা পিজগদবনি, মাংবা লৎক্রিবা কাওবদি করিওবা মপংগী জাৎ অমতা পিজবা য়াদে। মথংদম্মু লুমিৎ কয়ানি মরুমদি পংচা চাবা য়াদে। কররমদাইদা নএগা হেক কবগা মনামশিং চথোব অমা চারুমদগী নত্রগা শা ৩। মচেৎ অমা তংউবদগী অনাবা অসি অমুক হত্নিনবা উনখ্রে।

চিন্নাক থকনবা ঈশিং পুথম তেজোৎ চামুচমচিংবা অনাবা মী অসিদা শিজন্নবমখৈ তশেং তশেং কেংদোক চামথোকুনা থমগদবনি। ঈশিং অশাবদা লুপথোকউ। অনাবগী মথুৎম্মু লুমিৎ থুদিংগী চাত্রিচৈগী মমাংদা শেংনা হামদোকপিগদবনি। তোইনা তোইনা মাংবা লৎক্রিবা কাওবা ফ্লানেল ইক ১২।১৫ পাকপা অমনা পুক অসি য়েকুনা লুয়া থমগদবনি, মাসি তৌরগা পুক ইংদে, অনাবা কগৎলকপদা সহায় য়াম্না তোই।

ঔ কাইবা।

ঔ কাইবা অনাবা অসি তাইমিরাগা মাম্লনা তোইনা তোইনা মাংলবম্মু, মাশিনদি চমিং-দা য়েকপা, চাক পমচিংবা য়াওই। থজিক থজিক তোইনা-তোইনা মাংই। অমাংদা ঔ অমম্নুং মিউকস (থাক লোকমানবা পোৎ) য়াওই করি করিওবা কামলনা লাইহৌ কম্না লাইহৌ হৌবা য়াওরকপম্মু উনৈ।

এশিয়া মহাদেশ অপুম্বা অসিদা য়াম্না তোইনা তোইনা লানরিবা ঔ কাইবা হায়বা লাইনা অসিদি এমিবা হায়বা মহিক (ভিব) অদুনা পোকহনবনা অরাবনি। [illegible] অসি কুপগ্রবা জাংনি মাইক্রোস্কোপ কী মত্তেংলৈরগতা উবা ফংই। চানবা [illegible] অমম্নুং থকনবা ঈশিংদা য়াওথিদুনা পুক মমুং য়াওগ্রগা লাইনা অসি লৈ হায়বা [illegible]

কই। লাইনা অসিগী এম্বিবিক ডিসেনষ্ট কোই। অমাংবদা ঈ অমসুং তোলহাও য়াওই, পুক অসি নাই অমাংবা মতমদা অমসুং মমাংদা খোইদৌ মখাগী পুক অসি য়েকই চাকই, মোংমদা ২০।৩০ থক মাংই। অনাবা মী অদু মগী শোঙ্করকই, মতম খরদা মরাং খ্রুক খ্রুক কংশিল্লকই; অনাবদু ক্রোনিক (লেংদনা কুইনা লৈবা) ওইরকলে। মতম খরা ডাইরিয়া ওম তোই। তোইনা মাংবগী মওংদা লাকলে। অদুগী তোইনা তোইনা মাংবদু করক্লুনা মাংবা মৈখৎপগী মওংদা উৎলকলে অদুদগী হানুওম কনবা তৌদনা হাইকেৎ হাইকেৎ তোইনা তোইনা মাংলে অসুম তৌনা শাংথইংথ লৈরয়ে।

অনাবা অসিনা কুইনা লৈরকলবদি চাখি থকখ্রিবদু এশক ইত্তন ওপনা অদুমক মপুম ওইনা মাংলরে।

কিরক্তা হায়বদি য়েৎথংবা শদোনদা মনুংদা পোখমু য়াওরকই, মতম অদুদাদি শদোপ্দা নারকলে, অনাবদু যেৎলোমদনি। কার করিগুবা মতমদনা য়েৎথবা পাম্বোম মরুগী চকোৎ তা তুং লোমদা নারকপসু লৈ।

লাইরেং।

ঈ কাইবা অসি অরুবা অনাবনি, মতিক চাবা ডাক্তর কৌদুনা লাইয়েং হমু। লাইরেংদি ঈ কাইবা লাইনা মওং অদুগী হায়বদি জাৎ অদুগী মতুং ইন্না তৌগদবনি। অদুনা অথংবা ডাক্তরতনা কাংলুপ অদু থাইদোকপা ওমই।

ইহান হানবা তৌদবা য়াদবা হায়বমু অনাবা মী অদু কমুংদা লেংদনা হিপহন্দুনা থমউ। মনাক্তা নাপ্না চৎথোক্তনবা মাংনবা বেদপান অমা থম্বিমু। চৎথোক্লুনা লেংওৎ-লবদি মাংবা তোইবা হেল্লি। খবর কাগজনচিংবদা বিজ্ঞাপন চাওনা চাওনা হাপ্লুনা থাগৎলিবা হিদাক অদু থক নৈদুনা শিজন্নুগনু। লাইনা অসি কহনবা ওবা হিদাক য়ামদে। মতা চাদবা হিদাক চারবদি হেগৎপসু লৈ। মু থক থককদে, থরুগা অনাবা হেনগৎলি।

চুমগী নানবা ঈ কাইবা।

চুমগী নানবা ঈ কাইবা ওইরবদি ক্রিমো সকসিডাইন হারবা হিদাক অদু চারগা কৈ। অহল চহি মপুং কারবা অমদা টেবিল স্পন কুল অনি অহানবা হৌগৎপদা পিজৌ অদুদগী মথংদা অমমম পুং অহম খুদিংগী কক্রিবা কাওবা পিজৌ। অঙাংদদি মচাং হম্বগদবনি।

এম্বিবিক ডিসেনষ্ট ওইরবদি চিঙ্গাক অসি অথোৎপা মওনা অতৈ পিজবা য়াদে। মনাথানিং, মরোক, মসলা শিংলচিংবা চাবা য়াদে। শজোব দহিনচিংবা পিখকপা য়াই।

হিদাক্তি কুচি বিসমথ টেবলেট অমমম তৌদুনা নোংমদা অহমলক পিজো। গুলি অসি ১০০ কাওবা পিজরগা চয়োল অমা লেপউ। অদুদগী অমুক পিজ থতুনা চৎথো। শজোম, দাহি (শজোম অফবা) অসিস্থ নোংমদা অহমলক পিজো।

কুইনোক্রেন অমস্থং কারবারসন পিজবস্থ থুনা অনাবা কৈ য়াম্না কন্না নাপ্রবদি আউ-রোমাইসিন পিজন্নো।

এমিবিক ডিসেনট্রিগী অনৌবা লাইয়েং।

দাইওদোকুইন গুলি ২।২ তৌদুনা নোংমদা ৩ লক পিজদুনা চয়োল অমা পিজো। মাসিনস্থ ফবা ওমত্রবদি নুমিৎ ১০ নি লৈরগা অমুক মকোক্তগী হৌগতুনা মচাং অদুদা হিদাক পিজখৎলু।

এমিবিক দিসেনট্রী অসিদি অহৈবা ডাক্তরতনা লাইয়েংহনবা চুমই।

অহানবা হৌগৎপা মতমদা পুক য়াম্না য়েকপদু অশাবা ফোমেন্টেশন নত্রগা য়োৎ নুং অমা শাহল্লগা ফিনা য়োমদুনা পুক্ত, থম্লগা পোৎথাই। পন্দুপ ২২ গুবদা হায়রিবা লুখু লুখু শাবা টর্চ এনেমা পিবগী নিয়ম অদু তৌদুনা পিয়ু। এনেমা অদুদা লাওদেলম ড্রোপ ৪০।৫০ য়ামু। মাদু ওইরবদি য়েকপা ফগানি। টাশিং য়াম্না শাবা পাইন্ট অমদা থুম.টি স্পুন ফুল অমগী মচাংদা য়ানদুনা মাদু না এনেমা তৌরবদি অমুক্তদা পেংদোক্তুনা মাংই; তোইনা মাংনিংবদু থরা কৈ য়েকপা ওখাক পোৎ থাই।

ক্ষ কাইবা জাৎ অনিমক।

ক্ষ কাইবা জাৎ অনিমক্তা ওরিও মাইসিন পিজনুবা কৈ। হিদাক অসি মিলিগ্রাম ২৫০ না কেপসুল অমমম শেমদুনা থারকই। পুং ৬।৬ তা কেপসুল ২।২ পিজদুনা অকনবা অয়াবা থুদম পুমনমক হম্বত্রিবা কাওবা চৎথো। মথংদা পু ৬।৬ তা কেপসুল অমমম পিজদুনা নুমিৎ ২।৩ য়েংউ। অত্তাংগীদমক্তা সপায়রোভি মমিং থোন্দুনা ত্তোন্না থোকই। চোকোলেট মকুপ্তা য়ানশিন্দুনা শেমনি। মকুপ অসি চামুচ অমগা হিদাক মিলিগ্রাম ৫০ গা মান্নে। অত্তাংগী চহি মত্তাং য়েংন্দুনা হিদাকী মচাংস্থ লেথুনা লাইরিক ইদুনা মপাই, মাদু পায়রগা পিজবা য়াই।

ক্ষ কাইবা জাৎ শুদিংমক লাইয়েং লকপদা চিক্লাকনা হম্লনা ঠিক ত্রোগলবনি। লাইনা অসিনা নাবা মী শুদিংগী থোইবি লিনপাং অসি পোমই অমস্থং মাই, অদুনা চিক্লাক অসিনা পুক য়ৌপ্ত্রগা ভিংখংগুম থোকউন্না ক্ষ কাইবা হেনগৎলি। প্রধান অমদা হায়রমগা কিং অনাবা মনুংদা লৈত্তোই হায়গুম থোকই। চিক্লাক অসি য়াবমথৈ য়ামহদনা চাও, লৈদা শলেথান কায়বদি চথোম মত্রগা এগ এলবুমিন য়াটাম

পিথকউ। এপেনদিল্লদা ইরিবা অদুগী মতুং ইন্না য়ো এগ শেম্লগা ইচম চম্না মত্রগা এগ লোগ ওইনা পিজবা য়াই। নোংমদা কল্লিঙৈগুম য়াম্না অহম্লক চাবগী মহত্তা পুং ২।২ খুদিংগী খরা খরা চাবনা কৈ। চারিবা পোৎ অদু য়াম্না শামল্লবম্সু কওে ইংমল্ল-বম্সু কান্নদে। অশিনবা পোং ওল্লি পিজগনু, শলৈবান কারবদি অতৈ চিল্লাক পুমতোক তোক্লনা শজোমদা মপিথকউ। অকবা অশেংবা শজোম তৌরগা পিথক্লনবনি। অনাবা খরা খরা কগৎলকপগা লোইননা চাবসু খরা খরা কোমথোক্লনা হেনগৎলকউ। চিল্লাক মপংদি পংপি পিজগনু য়ামনা মতম তৌনা হোৎনগদবনি। মনা মশিং অদুগা উটহে চাবা য়াদে। মপংগী জাৎ চারকপা মতমদা।নিংথিজনা কুপ্না শাইহল্লু, করে হায়দুনা নৈরিবা মী অদু চিল্লাক মপং মচেৎ অমতং শাইদনা চাল্লবদগী অনাবা হল্লিনবা উনম্ল্রে। এপেন-ডিল্লদা পিগিবা ২১ গুবা প্রিসক্রিপশনগী হিদাক অদুনা নোংমদা তোইনা তোইনা চিল তেংথোকহল্লু।

করি করম তৌরগা ডাইরিয়া দিসেন্ট্রিনা নারোইদবগে?

লাইনা অনি অসি অতৈ অনাবদগী হেন্না লাইহা রাদনা হকচাংদা চংহন্দবা য়াই। লাইনা অসিগী মহিক জারম অসি পুক নুংদা চিন্দগী চংথিবনি, অদুনা চারি থকইবা পোৎ অদু অশেংবা ত্তক তহেনবা ওইনবা অদুগী মথক্তা। চিন্দা করিগুম্বা অমোৎপা পোৎ অমত্তা হায়া য়াদে হায়বা নিয়ম অসি চৎলগা লোইরে।

মথাগী নিয়ম অসি চৎলবদি ডাইরিয়া দিসেন্ট্রি তৌরোই:—

১। অয়াবা মকমদা লাইনা অনিমক অসি কওবা শেংনবা ঈশিং থকপদগী পোক-লকই। লাইনা অনি অসিনা নাবা মীগী অনাংবদা লাইনা অসিগী জারম য়াম্না রাওই। অবাংশং অসি পুথ্রি গুহা তুরেল য়াম্না নকপসু লৈ। কনাগুম্বা চেকশিন্দবা মীনা অবাং মনু তুরেল মনুংদা মএগা পুখ্রি গুহা মনাক্তা হন্দোকই। মতম অদুদা জারম অসি ঈশিং অদুদা রাওরে। ঈশিং অদু মৈদা নুমদনা থক্লবদি অনাবা অসি পল্লকই; অদুনা পুখ্রি তুরেল গুহানচিংবগী ঈশিং নুম্লগা থক্তদবনি। চিল তেংবা কাওবা অরুবী ঈশিংনা তৌ।

২। হামজোক্লবা খুৎনা চানবা চিল্লাক থক্লবা ঈশিং পাইবা য়াদে।

৩। নিংথিজনা কেংদোক চামথোক তৌদবা কোলনিক অদুগা নৈবাক অজল্পা পাত্র অসি জারম রাওগনি; মদুদা হায়া চিল্লাক চাল্লবদগীসু নারকপা য়াই। অদুনা অম্ল খুদিংগী কোল কেংদগা চামথোক্লদবনি। নৈবাক্তম অারুমবা চিল্লাক চাগনু; নৈবাক্তা শমদানবা শরুক অদু মুম্লা থংলবদি মাদুগী শরুক অদ লোথোক্লগা চাবা য়াই।

৪ । চানবা পোৎতা হয়িং তোংহনগনু । হয়িং অসি মীওইবগী অমাংবদা তোং-দুনা চাই । মাদুগী হয়িং অদুনা চানবা পোৎকী মথক্তা অমুক তোংদুনা অনাবগী তায়ব হাপচিল্লে । পন্দুপ ১৫ গুবদা হয়িং চংহন্দনবা ইরিবদু পাও ।

৫ । চানথক্লবা পোৎ নিংথিজনা থমগদবনি । থোংলবা মতুংদা হয়িং তোংদনবা মথুম কুপউ । কৈথেন্দগী লৈরকপা মনা মশিং অপুম্বা নিংথিজনা চামথোক থোলোকউ, থোংক্রম মাইরেল থবিগুবা পোৎ অসিদি হান্নুনা ঈশিংদা চামথোকলগা মকু থোকউ । কৈথেন্দগী লৈরকপা উহৈ অপুম্বা চামথোকপা য়াবনা চামথোকউ, মকু থোকপা য়াবদা মকু থোকউ অদুগী মতুংদা চাও । অদু নএবদি মোৎলি চাবা য়াদে হায়না লৌগদবনি । থোক্লুনা য়োনবা নএগা মগুং মচেৎ ওইনা য়োনবা উহৈ বাহৈ, তয়মুজ চাবদগী ভাই-ব্রিয়া ডিসেন্ট্রি তৌরকপনা অয়াম্বনি ।

৬ । মুম অমগী কনাগুবা অমা লাইনা অনি অসিনা নায়ক্লবদি অনাবগা মথি মযুং অদু হন্দোকত্রিঙৈগী মমাংদা হান্নুনা হিদাক হাপতুনা তোংখাইয়ু । পন্দুপ ২১ গুবদা মসিগী ময়মদা গুগাইনা ইথ্রে । অনাবা মী অদুনা শিজন্নবা কোল লিক পাত্র অমতা অতৈংনাদবা মীনা শিজন্নবা চুমদে ।

৭ । থুৎ অসি য়াদা থিংজিনগনু হায়বদি থুবী থুদোবী চিক্লুনা শানগনু । থুৎ অসি পোৎ পুম্নমক পংশোক শোকল্লি, থুৎতা পক্লকপা অমোৎপা নত্রগা তায়ব অদু চিন্দা য়োথিগনি । য়াদা শেল উবা তৌগনু, চিঙ্গাক নওনা কয়িগুবা পোৎ অমতা য়াদা হাঙ্গা তমগনু ।

৮ । চয়া চয়া ওইনা হেক মাংলকপগা লাইয়েংবা হৌগৎলু, কমুংগা লেংদনা হিথুনা লৈয়ু ; চিঙ্গাক মপংগী তাৎ চাবা তোক্লুনা মাহি ওইবা চিঙ্গাক্তা মচাও । থুনা ভন্না লাইয়েং হৌরবদি অনাবদু অদুপ কনবা ঙমদে ।

থংগদবা— সনকা তাৎকী হিদাকনা লাইয়েংলবদি ঈশিং মমাং কাইনা য়ামনা থক্তদবশি কাওকদে । কিডনিদা অনাবা পকলবদি তৌগনু ।

থোইদৌ মথা য়েৎলমদা পোম্বা ।

অনাবগী থুদম ।

এপেনডিক্স হায়বা অসি মথা ওইনা পুকী য়েৎ লোম থংবদা লৈ । থোইদৌগী য়েৎথংবা কমরাগী শক্ক অতোংবা অদুদগী মরাইদা লৈ । অনাবশিংনা হৌরকপা কাপ্পা হায়গ্রিবা নবদা অদুরাইদা নুংঙাইদবা থয়া পোকলকই । মাপ্পা কপ্পা থিনবা মায় তৌরকবনু লৈ । মকম অদুদা নমজিরগা নাবা হেল্লি । নাবদু থাংবা ঙমশিন্নুক্তে । অয়াবা মীদদি নাবদু অহানবদদি এপেনডিক্স লৈকবদা তৌরমদে । পুক অপুম্বদা নায়রবাই ;

চাকথাওগী মতোম্দনা কন্না অনাবদু পিরমই। অদুনা পুক্তা থিনবা নাবা অসি থৌওই-দবা চুমদে।

এপেনডিক্সগী পোমইবা অদু হম্বাখিবা য়াই, মাসি মফম অদুদা শোকউদ্রবা অদুগা নৈথাইরক্রবতদা থোকই। মতম অসিদা কাষ্টর অইল ওুবা নএগা অতৈ জিলাপ পিজ-রক্রবদি থিবোং লিংশাং লেংবা ওৎপা হেক্কৎতুনা এপেনডিকস অদু শেগাইবা য়াই। মতম অদুদাদি লাইয়েংবা হোৎনবা লুপ্নে ; শেগাইদ্রিঙৈদদি থরা তৌনিঙাই লৈ। নাবা থিনবা অসিতনা এপেনডিক্স তৌরে হায়না হেক লেপ্পা য়াদে। মফম অদুদা নম্বদা নরে হায়দুনসু হেক ওইদে। নাবদুগা লোইননা মফম অদু চণতিংবা, কন কন লাওবা পুক্কী য়েৎথংবা শরুক অদু শোকপদা হেক নাবা ; শোকহন্নিংদবা অসি লাইনা অসি লৈরে হায়বর্গা খুদমনি।



থোরবী অচৌবগী মতোম অমসুং মাদুদা থোরকপা থোরবী মচা।

লুকথুবা অদুগা সোর শাংনা হোনবদা নায়বা মফম অদুদা শেকনি কয়িওবা কালদা লাইহৌগা লোইনবসু উনে। অকনবা লাইহৌমক লৈএবসু লাইহৌ থর থরদি মপকই। অমাংবা য়েৎথংলি, চাবা মহাও থংদে চানিংদে। ওনিংবা অমসুং থাক্সে শেংনা ওবা তৌরকই। অনাবদুনা লোংনা হিপ্পা মতমদা য়েৎথংবা থোং অদু কোনশিল্লি। মাদু তৌরগা নাবা থরা ফৈ।

থুদম ময়াম অসি থেংনদুনা এপেনডিক্সনা নাবনি হায়না চিংনরবদি ডাক্তর থুনা কৌ। ডাক্তর লাক্লিঙৈদা অনাবদু লেংদনা কম্মুংদা হিপহল্লু। ডাক্তর লাকলগা মহাকনসু চিংনবা পোক্রবদি মথং পরীক্ষা থরসু তৌথবা তাই। ঊ পরীক্ষা তৌরগতদা চপচাবা থংগনি।

লাইনা অসি হকচাং শোন্দুনা অনাবা খিংবগী শক্তি হন্থবা মতম অসিদা তৌগনি। অহিং খেংনা তুম্বা ; হেনমন্না চাবা থকপা তৌবা, অমাংবা য়ৈথৎকনবা মীতা অরা অনা নংবা মী অইংবা অমসুং অশাবদা তৌইনা লৈবা, থবক হেন্না শুমনবা অসিনচিংবা অসিনা হকচাং মরেং তাদুনা শোলহল্লি, মতম অদুদা অনাবশি লাকল্লি। করিগুম্বা নাই চংহনবা গুম্বা মহিক মতা চংখিদুনা মফম অদুদা তাগ্রগা নাবসু উনৈ।

ডাক্তরনা এপেনডিসাইটিজ ওইরে হায়রবদি অনাবগী ফগৎলকপা নএগা নাই লৈবগী খুদম পিরক্লবদি থাং হেক থাগনি। অয়াবা অনাবা মীনা থাং থাদনা ফরকপনা য়ামই। থাং থাবা তাররবদি থুনা থারগতদা ফৈ, খেল্লগা খুদোং থিবা য়াম্না লৈ। উলগী বেগ অমা অনা মফম অদুদা থমলবদি নাবা থিনবা অদু ফৈ নাই থুনা চাদে। অশাবা য়ৈবা থোম্বা ফত্তে, খোংদা অশাবা থম্বা হায়রবদি হোট য়াটর বেগ থম্বা অদুগা মতম অদুদনা উলগী বেগ থম্বা য়াম্না কান্নে।

পন্দুপ ২৬ শুবা

তিল কাংদগী পক্লকপা অনাবা।

টাইফোইদ ফিবার।

টাইফোইদ ফিবার অসিগী মমিং য়ামই ; জেলগী অরুম জাহাজগী অরুম অদুগা চাকতাংবা মতমগী অরুম হায়রনসু কৌনৈ। লাইনা অসি মরুক থন্না চাবা কংদবা মীগী মরক্তা মুম অমদা মী য়াম্না তেকচাক নমদুনা লৈবশিংগী মরক্তা অদুগা মুমবাল ফত্তবা সেনিটেশন ফত্তবা লমদা নাগল্লি ; মরম অদুনা মমিশিং থোলবনি। চাক তোইনা তোইনা তাংবা লমদা লাইনা অসি মমুম ওইনা লৈবা উনে।

লাইনা অসি হেক অমসুং হকচাংদা লৈবা মো হায়বা জাৎ অদুনা শন্দোকই। কমুংদা লৈবা মা কৌবা তিল অদুনা শন্দোকই হায়রনসু থাজনৈ। টাইফোইডনা নাবা মীগী মখি মমুং অদু মীওইবনা থরুবা ঈশিংদা তাগ্রগা মাদু থকত্তবদগী নাবনি হায়রনসু লৌনৈ।

খুদম (Symptoms)

লাইনা অসিনা নাবা কনাগুম্বা মী অমদা চিকউম্নবা নিক, মানচিংবা অমনা নাদবা মী অমদা চিকলবা মতুং নুমিৎ ১২ নি মোনগী মতুংদা ইখং খংহৌদনা নারকই ; অহানবদা নিংথম চনবগী নিকথুম উহল্লকই অদুদগী হকচাং শাগতুনা টেমপরেচর হায়গংনা লৈরয়ে। চোইরোল পারোন লাল্লি ; মিৎ অসি ঙাংই ইন্না থাংই ; লাইহৌ অদু নুমিৎ হমনি মম্লিনি গুবদদি এক, ডিগ্রি ১০৪ মৌবা য়াই। করি করিগুম্বা মকমদদি এক ডিগ্রি ১০৫ নএগা ১০৬ মৌবসু থেংনগ্রে। মথংগী নুমি ৪।৫ নি অদুদা অমুক খুদিংগী হকচাংগী মৈশা খরা খরা হনবা উই। নুমিদাং য়াইম্লবদদি ১০৩ নএগা ১০৪ অদুম মৌই। নুমিৎ ১৪ নি গুবা মতম অদুদদি লাইহৌ অদু খংভা তাই। লাইহৌ অদু ভারকপা মতম অদুদদি হকচাংদগী হমাং য়াম্না শৌদোকই।

অাম্নম পুদুনা মী ওইবদা অনাবা চংহনবা গুবা তিল কাং। অনাবা হৌগৎপা লিনি নএগা হমনি গুবদা লাইকুপ কুম্না হকচাংদা চোংথোকলকই। পামোম অদুগা লেংতুমদনা খিৎ নমই। খরগী মতুংদা মোৎতক তৌনা চোংথোকপা খুদিংগী ময়াইদা উৎলকই।

লাইয়েং।

হিদাকনা লাইনা অসি থুনা কহনবা অমসুং তাপ হেক কহনবা গুমদে। পন্দুপ ২৪ গুবদা টাইফোইড ফিবারগী লাইয়েং ইম্রিবা অদুগী মতং ইন্না চৎথরগা কানুগনি।

অনাবা মী অদু কমুংদা হিপহন্দুনা লেংদনা লৈহল্লু অনাবগী কমুং অদু নুংশাদগীদি কনবা অহাংবা মাক্রোলগুবদা থাবিম্লবদি কৈ। অনাবা মী অদু অরুবা উপিং মরাং কাইনা পিথকউ। উহেগী মহি পিথকপসু য়াই। চবোন মেরুম চমকুৎ তন গ্রেম গ্রেব লাওবা অদুগা শজোন অক্তোবা পিথকপা য়াই।

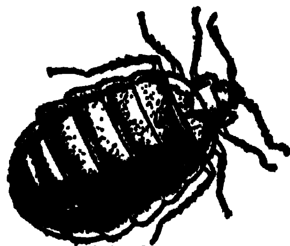
অনাবাশি করম তৌম্লগা চংলোইদগে ?

লাইনা অসি তক্ক তহেনবা মুমদা লৈবা মী অদুগা মকী মরোল তনান তনান শেৎপা মকোক মশাদা হিক লৈতবা অদুগা কমুংদা মা লৈতবদা হিম্না মীগী মরক্ত পংবা নাদে।

কৈরোঈ লৈকাই অদুগা ইমুং মনুংদা টাইফোডনা নারকলবদি হিক লৈহন্দনবা কন্না হোৎনগদবনি। লাইনা অসিনা নাবা ইমুংদা চংবা তারবদি মুক অদুগী ফিরোলগা শোক্লমলবা কন্না হোৎলো, অনাবা মী অদুগী কমুংদা থক কমগনু। অমাম্বদা শেন্দো চানম্বা ফিরোল, টুপি, খোংউপ, মোজা থক শিজন্নগনু।

অনাবা মী অদুগী কমুং ফিরোল তক্ক তহেন্না থবগদবনি। মথম ভেল্লা ককাৎ-পিন্নু। অনাবা খক্ক কায়ম্বা মতমদা কমুং কামুং অপুবা হিদাক হাওদা শেংলোকউ।


BODY LOUSE

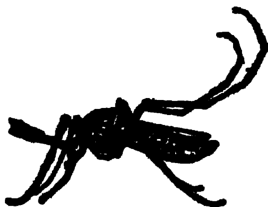

BEDBUG


RAT FLEA


HUMAN FLEA


ITCH MITE


WOOD TICK


MOSQUITO


HOUSEFLY

ডেঙ্গু ফিবার।

লাইনা অসিসু কাংনা অমগা অমগা লোনহন্দুনা শন্দোকলকই। ডেঙ্গু অসি পকপা অমদা কাংনা চিকউরগা মথংদা নাদবা মী অমদা চিকলগা মতুং নুমিৎ হমনিদগী তরু-কনি কাওবগী মনুংদা লাইনা অসিনা নায়কই। নাবা হৌগৎপা অসি ইখং খংহৌদে। অহানবদা য়াম্না নিংথমই, হকচাংগী মকম অমদা শাথিনা চিকখোত্নুনা লাই। খুৎ খোং কোক নএগা খক্লাংদা ওইনা য়াই। কোক য়ামনা থিনা চিকইবা মফমদি লাইবক অমস্তুং নিংকী মপানা ওই। মিৎ অসি ঙাংই অমস্তুং ইন্না হৌই। হকচাংগী মৈশা অসি এক ডিগ্রি ১০৩ দগী ১০৫ ফাওবা ওইবা য়াই। চানিংথকনিংদে, ওবা নএগা ওনিংবা য়াওই। অঙাংদদি চোইরোল পারোল নোংদুনা ঙাও কৈ। মমিৎ মনা চপ মুংখৎলি হমনি নুমিত্তা হমাং য়াম্না শোদোকপগা লোইননা হকচাং অদু লাইহৌ কোক্নুনা ইংথে। মীতৈগী লাইথোকপা হায়বা অনাবা অদু গুমনি। কন্নি কন্নিগুমদা কনা কনাগুমদনা লাইহৌ হৢবা অদুদা মযুং য়াম্না হানবা অমস্তুং মহি লাংনা য়াম্না মাংথোক্নুনা ডাইন্নি গুম তৌবসু লৈ। মথংদা নোংমা নিনি ইক ফবগুম লৈরগা কোকচিকপনচিংবা অদু অমুক হন্দিল্লকপসু লৈ, মতম অদুদদি হকচাং অমুক শাগৎলকলে। পামোম, ফৈগল, খুবোম অদুগা হকচাংদা কুম্নিগুম হন্দোক্লকই। লাইহৌ অদু নোংমা নিনি লৈরম্লগা হকচাং ইংথরকই।

লাইরেং ;

অনাবা মী অদু ফমুংদা হিপহন্দুনা কাংথল নিংথিজনা খন্দুনা থমউ, নত্রবদি কাং চিজুনা কাং অদুনা অনাবদু কোইয়েল মেল্লগনি, চবোল, য়েরুম (কাবক কাবক ফুৎপা) উহে পিজবা য়াগনি। হৌগৎপা মতমদা কাস্টর অইল নত্রগা ইপসেমে সল্ট দোজ অমা পিথকপা কৈ। কোক চিকপগীদমক উল কংলবদি কোক্তা হাপউ; ফংব্রগা কমাল গুবা অমা ঈশিং অইংবদা চোৎলগা হাপউ। অনাবা মী অদু ঈশিং শাহল্লগা ইং-হংবা অদু ময়াংকাইনা পিথকউ; লেমনেদ, সোডা, উহৈগী মহি পিথকপা য়াই। অমা অনাবা মকমদা অশাবনা ফোমেন্টেশন তৌ।

অনাবা শন্দোক্লক্তনবগী দমক কাং চিকহন্দনবা কন্না শেল্লো। কাংথল থমউ। মংকৈ চৎপদা কাংথল পুবা কাউসনু।

প্লেগ।

প্লেগ হায়বা অনাবশি প্লেক ডেথ নত্রগা বিউবোনিক প্লেগ হায়রগা খংনৈ। প্লেগ অায়ন হায়বদু হকচাংদা চংখ্রগা লাইনা অসিনা নায়কই। অায়ন অসি উচিনা মরক মরুতা লাহন্দুনা লৈ। উচিদগী অায়ন অদু হন্নিংনা পুরদা মীঙাইকী মশা য়োক-

ল্লকই। মীওইবনা নানবা লাইনাগী মরক্তা প্লেগ কৌবা অসি য়াম্না পিগনবা লাইনানি। মরাই ওইনা পাক্তক শিরকপা কানদদি মী অসি লিপিং লিপিংনা থুচিং ওইদুনা পিদে। প্লেগকী জারম অদুনা হকচাংদা চংশ্রগা য়ামনা থুনা লাইনা অসিনা নারকই, নুমিৎ হমনিগী মতুংদা নাবনা খিৎনমই। হৌগৎপগি ইথং থংহৌদনা য়ামনা থিনা লিংথম চংলকই, অদুদগী হকচাং অসি এক, ডিগ্রি ১০৩।১০৪ শাগৎলকই। কোক চিকই, খরাং অমসুং খোং থুৎ নাই, ওইরকই অদুগা ডাইরিয়াওম তোইনা তোইনা মাংলকই। পুং খরাগী মনুংদা মিৎ ঙাংলকই, মাই মিৎ অসি পোৎথাকম নৈতবা মওংদা উৎলকই। হকচাং অসি থুনা এক, ডিগ্রি ১০৭ ফাওবা হায়গৎলকপা য়াই। অসিওম্বা মওংদা নারুবদি অনাবদু থুনা শি।

কনফাওবা মওংদদি টেমপরেচর অসি ১০৪ অদ রাইদা লৈ। মাগীগী মওংদা শোক্রুক শেগ্রাক নত্রগা ঙকশমদা পোমলকই। অপোমবদু য়াম্না নাই। অনাবা মী অদু য়াম্না থুনা শোঙ্খিল্লকই, চোইরোল পারোল লোল্লকই।

অনাবা হৌরকপগী মতুং পুং কয়ামরুমগী মনুংদা শিবা য়াই, উনশাদা মুমা মুমা দাগ ত্রৈরকপা ব্লেগ দেথ কৌবা জাৎ অদুদি নুমিৎ ২ দা শিবনা নমই। থঘোমীদা শোকপা নিউমোনিক লেগ হায়বা জাৎ অদুদি নুমিৎ ২।৩ দা শি। মাসিগী জাৎ অসিদি থবাক থঘোমীদা শোকই।

লাইয়েং।

প্লেগকী জারম অদুনা থোকহল্লকপা হ অদু মাংহনবা ঙবা ইঞ্জেকশন অদু তৌবনা য়াম্না কৈ। মপুং ফারবা মী অমদা পুং ৪।৪ দা সলফাদিয়া জাইন নত্রগা সলফাথিয়াজল গুলি অনি অনি পিজরবদি য়াম্না কান্নে। লাইনা অসি হেক শাম্নকপাদা মফম অদুগী হেলথ অফিসারদা খংহনগদবনি লাইনা অসি লাইয়েংবাদি মতিক চাবা ডাক্তরতনা য়েংহনগদবনি।

অনাবা মী অদু মীহুৎখোং থোং মরাংকাইনা পানবা কা নত্রগা যুম অমদা কমুংদা হিপহল্লুনা লেংদনা থমউ। ঊশিং অইংবা মরাংকাই না পিথকউ। পন্দুপ ২৪ ত্তবদা হায়রিবা ইশিং অইংবনা ড্রোঙ্গ তৌবদু লাইহৌ কনবা শিজন্নো। কোক্তা কি ঈশিং অইংবদা পুপ্পগা থোমউ। কি অদু তোইনা অমুক লোনা ঈশিং অইংবদা লুম্বুনা ওম্ম ; চিঙ্খিত্তি চমকুৎ, চবোম, পন্দুপ ২১ তুবদা ইরিবা খোৎনা কুৎপা নত্রগা জোনিদ এগস অদু শেনদুনা পিজবা য়াই।

করি করম অনাবনি খিংদনগে ?

পুকচৎপদা তৌবগুম লাইনা অসিদম্ক সরকারনা শন্দোক্লকমবা অদুগা হমুং ইমুং অনুমম্ক ইমুং মনুং অদুদা অনৌবা নাম্নকমবা লাকনগদবনি।

সরকারনা অমসুং মনাইগী মী থুদিংমক্তা উচি হাত্তোক্নুনা লৈহন্দন বা হোৎনকন খোকই। মরাই চৎনরুবা মতমদনা অমুক হেন্না কনশিন গদবনি। মী ওইবদা নাররিক্ল-ত্তৈদনা হান্নুনা নাইনা অসি উচিদা নাম্নিবা উচি অদুনা শিরবদা শিত্রিত্তৈদা মত্তোন্দা চিরুবা ক্লি মরাম অদু অশিবা মশা অদু হন্দোকলমদুনা অতোপ্পা অহিংবা জীব অমা অমুক থিরকই, মখোই অদুনা মীগোন্দা চিরুরবদি অনাবশি পরুকই; প্লেগনা নাবা উচি অদু চিকপা মহিক অদুদা প্লেগকী জারম রাওরকলে। মহিক অসিনা মীওইবদা চিরুগা জারম অদু মীগী ঈদা রাওররে।

উচি লৈত্রবদি প্লেগ লৈতে, অদুনা নিয়ম অমা নাইনা নুপীনা মীগী মকোক্তগী হিক মনখোক্তুনা ফাবগুম উচি মাংহনগদবনি। লাংথাকপা উচি শিনবা হিদাক শিজ-ন্নবা, হৌদোং লোইবা নত্রগা রেট টেরিয়ার হায়বা হুই জাৎ অদু লোইদুনা উচি মাং-হনগদবনি। থবাইদগী ফবদি চান থকনবা পোৎ, ফৌচেং অসি উচি চংবা ঙমহন্দন থমনি। মচিপ্লাক চানিং লৈএবদি উচি লৈয়ু হায়বা য়াদে। উচি মথুন তৌথাইদুনা মেন শিনবা অদুগা ফক লাংদা মযুম শাবদু থুগাইদুনা অনৌবা ফকলাং হোংদোকপা অসিসু কাওবা য়াদে। উচি ফারকপা নত্রগা হাৎতোকপা মশা অদু য়েংলগা করম্বা মফমদা নাইনা অসি লৈরবগে হায়বদু সরকারগী অফিসার শিংনা হেক্তা হায়বা ঙমই। লৈত্র-পসু লৈতে হায়বা থংই।

টিকা থাবা ওইনা শিজন্নবা প্লেগ শিরম হায়বা অমা লৈ। টিকা অসি থাহল্লগা নাইনা অসিনা নাবা ওথাক কল্লি, টিকা অসি থাদবা মীগী মরক্তনা থিৎনম্না নানে। নারগা শিবসু টিকা থাদবা মরক্তনা য়ামই। অদুনা মকম অমদা নাইনা অসিনা নানর-কলবদি মুপী অঙাং থাক্তনা টিকা অসি থাদোকহনবা চুমই, মাদু তৌরবদি কান্নগনি।

মকম অমদা প্লেগনা মানরকলবদি মকম অদুদা মী নাররিক্লিত্তৈগী মমাংদা হান্নুনা উচি মথন মথক্তা শিজবা হৌরকলে। মুমদা অমসুং মপান্দা অসুম তৌনা উচি শিবা উনরুবদি চেকশিনবা হৌরো। হেলথ অফিসারদা রিপোর্ট পিরো, অফিসার অদু লাক্লুবা কাওবা উচি অদু হন্দোকথিগনু, মহাকপু য়েংহন্নু; অসিবা উচি অদু থুৎনা পাইথৎকল্লু। লৌথৎত্রিত্তৈগী মমাংদা অশিবা উচি অদুদা কারবোলিক এসিড মত্রগা ঈশিং রাম্না শাবা হৈজিন্নু।

উচিগী মহিক অসিনা চিকহল্লোই হায়রবদি নাইনা অসিনা নাবা নমদা চংউগনু। মমদা কেরোসিন, ক্রূড কোল অইল নত্রগা জেডইজ ফ্লুইড চাইথোরুবদি উচি চংদে। ফেনিল, সাইলিন চাই থোকপসু য়াই। রাম্না চেকশিন্না চাইগদবদি ফকলাং শিংথোং [illegible] মুমগী কাচিন কোরা অসিনি। এনল মতুপ নত্রগা দি, দি, টি পাউডার [illegible]বদি উচিগী মহিক লৈরা ঙমদে।

অনাবা মী অসিনা লৈরিবা য়ুম অদুদা চংবা তারবদি হান্নুনা চিকা থাদোকহন্নু। অদুগী মথক্তা অইল ক্লোথ নত্রগা প্লাষ্টিক্সী পোযাক অমা তুরগা মাদু শেজুনা চংউ। খোংসু মাদুগী খোংউপ উপগদবনি। মাদু তুইরবদি মহিক অসি চংলক পা ওমলোই। চংলক্রবসু চিকপা ওমদ্রে।

লাইনা অদু নিউমোনিক প্লেগকী জাৎ ওইরবদি ইমুং অদুদা লৈরিবা মী থুদিংমক অদুগা সেবা তৌরিবা মী অদু ফী অপাবা অমদা লশিং পাতক থান্নগা ফী অদু থুপচিন্দুনা মাইনা থদাং চেৎ লাক্তুনা লৈগদবনি।

নিউমোনিক প্লেগ অসি য়াম্না শাথিনা লৌনগল্লি। অনাবনা হোন্দোকলকপা শোর অদুদা মহিক অসি য়াওরকই ; মাদুগী নুংশিৎ অদু হোজিল্লগা অনাবা চংলকই অদুনা থদাংচেৎ লাক্তবদি অনাবগী মনাক চংবা য়াদে।

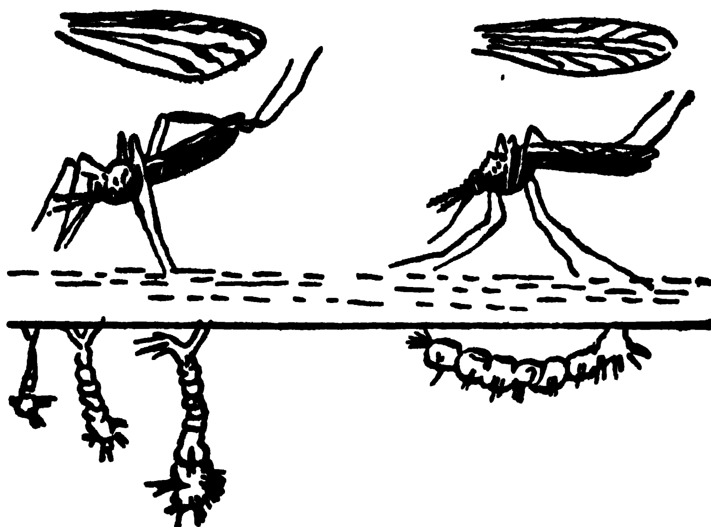
মেলেরিয়া।

মেলেরিয়া হায়বা লাইনা অসি ভরতুদি মী পুম্নমক্তা মশক খংনরবা লাইরবা লাইনানি, চহি থুদিংগী লাইনা অসিনা মী মশিং লাকপা ওমদনা শিহল্লি। লাইনা অসি য়াম্না লাইনা নাহন্দবা হায়বদি থিংবা য়াই। অখংবা মী তাক্তুনা খংনরে মাদুদি কনাগুম্বা লাইনা অসিনা নাবা মী অমদা কাংনা চিকউরগা কাং অদুনা অমুক নাদবা মী অমদা চিকলরগী নারকই।

অনাবগী মশাদা ঈদা য়াওরবা মেলেরিয়া জারম না অতোপ্পা অমদা চংলগা লাইনা অসিনা নাই। কাং অসি অনাবা মী অমগী মশাদা চিকপদা ঈ চুপলকই, ঈ অদু মাগী চাকথাওদা লৈরে, ঈ অদুদা জারম অসি য়াওরে। নুমিৎ থরাগী মতুংদা অতোপ্পা মী অমদা কাং অসিনা চিকপা মতমদা জারম অদু মী অদুগী ঈদা হাপচিল্লম্লে। অদুদাদি থুনা নিংথম চংদুরা লাইহৌ হৌরে। কাং জাৎ পুম্নমক্তা চিকপদা মেলেরিয়ানা নাদে। লাইনা অসি পুবা কাং জাৎ অসি মশক মতৌ উরগা অদুগা মহাক্তা করিগুম্বা পোৎ অমদা তোংবদা লৈবা ফিবম অদু উরগা মাসিনি হায়বা খংবা ওম্বই। মখাগী নকসা অসি উরগা করম্বনা মেলেরিয়া পুবনো করম্বনা পুদবনো হায়বদু খংবা ওমগনি। লাইনা অসিগী কাংঅসি চুম্নগী কাংগুম্না মফম পুম্নমক্তা অদুগ য়াম্না লৈত্রবসু অতৈ অতোপ্পা জাৎকী কাংনা লৈবা ওবা মফম পুম্নমক্তা নাসিন্দু লৈ।

মেলেরিয়া করি করম থিংগদবগে ?

লাইনা অসি থিংগে হায়রবদি কাং য়াংহল্লগা লোইরে। অহানবদা তৌগদবদি কাং মরুম থুকম মফম লৈহনগনু। ঈশিং দা কাং মরুম কোকই হায়বশি কাওবদে। কাং অবোম্না পুথ্রিদা ; লৌবুকী ঈশিংদা খোংবান নালাদা চকু চলাই, থালটি চিন থুকী



মেলেরিয়া পুবা (এনোফলক) কাং অমসুং মাগী মরুম মশা ।

চুম্নগী কাং মরুম অমসুং মশা ।

মচেৎ মকাই, চেগাইনচিংবদা তুংবা ঈশিংদা মরুম কোকই । মরুম অদু মক্রক মক্রক নাইবা পোৎ (লার্ভি) অমা ওইনা ওল্লকই । মাদু ওনবদা নুমিৎ ২।৩ চংই । মী খুদিংমক্না পুখ্রি খোংবান্দা পোৎ শক অসি মত্তং কয়ম তৌই ; কয়ম হায়না লোংওৎলি হায়বদু উনয়বা ঙাকনি । চয়োন অনিগী মতুংদা লার্ভি অদু কাং অমা ওইনা থোকলকলে ।

কাং মরুম থুহনগনুশি হায়রবদি ঈশিং তুংবা পুখ্রি, কোম খোংবাল নালা পিদুনা ঈশিং চিথোক্তুনা কংহনগদবনি । ঈচেল লৈবা ঈশিংদা কাং মরুম কোক্তে ; নালা লুনা তোগদবনি, মপাল অদু চপমুংহন্নু, মপান্দা নাপিশিং হৌহনবা য়াদে । লোংজু থাদদি পুখ্রি কোক্তুৎ নালা পিদুনা কংহনবা য়ারোই কংহনবা য়াদবা পুখ্রি অদুদদি ঙা মরাং কাইনা থাদোক্তুনা য়োকউ, ঙানু কাত্তা থমউ, মখোই অসিনা লার্ভি ফাদুনা চাবা মরম্না কাং য়ামথৎলকপা ঙমদে । কাং মরুম কোক হল্লোই হায়রবদি ঈশিং অদুদা কেরোসিন চাইথোকউ । থাও অদুনা পাবা ঈশিং মথক্তা শন্দোক্তুনা কুপ্পুনা লৈ মরম অদুনা লার্ভি অদুনা শোয় হোল্দুনা মুংশিৎ লৌবদু ঙমদদুনা শি । মশি তৌবদা কেরোশিন য়াম্না চংগদবা নত্তে । ঈশিং হায়া মেরেল অচৌবা অমদা থাও চামুচ অচৌবা অমা হাপ্লগা ওকই অদুনা মচাং অসিদা পাবদা কুট ২০ শাংবা ২০ পাকপা মকম অমা চাইবদা

গেলাপ অচৌবা অমতা মচংগনি। নুমিৎ খুদিংগী নোং চুরবদি পুখ্রিনচিংবা অদু চয়োল অমদা অমুক ২ থাও চাইয়ু।

য়েনখা নুকখা শুমাং থোলাং শমল মনাকনচিংবদা চকু চলাইনচিংবা মচেৎ মকাই লৈহন্দুনা ঈশিং তুংহনগনু। য়ুমদা নালা য়াবনচিংবা শিজনুরবদি চয়োল খুদিংগী ঈশিং তুবরা হায়দুনা য়েংশিনগদবনি তুংবা থোক্লবদি চিথোক্লুনা কংনা থমউ।
অসি পুম্নমক অসিগী মথক্তা মী খুদিংমক কাংখল খল্লগা তুমগদবনি। য়েলেম্রিয়া পুবা কাং অসি নুংথিল দদি মী পংনা চিক্তে, নুমিৎ তাবা মতুংদা মম্লগতদা মী চিকই। কাংখল অকুংবা কাং চংবা ভমদবা খনগদবনি। লংফৈ চৎথোক্লবসু কাংখল অসি পুবগা খুম্দুনা তুমউ। অভাংগী ফমুংদা কাংখল খনবা কাওবা য়াদে।

অনাবগী খুদম।

লাইনা অসিগী খুদমদি মী পুম্নমক্তা খংনরবনি। অহানবদা য়াম্না নিংথমই অদুদগী হকচাং শাগৎলকই, মথংদা হমাং শৌদোকই, কোক চিকই। নিংথম চল্লিভৈগী মথাংদা হকচাং ভমদে; কোক চিকপা, ওবা, ওনিংবা য়াওরকপসু লৈ। অপিকপা



মরাবগী ভইবা কাংগী মরম খুদম।

অঙাংদদি য়াংচিংদুনা ঙানমান তাদে। লাইহৌ অদু এফ, ডিগ্রি ১০৩।১০৪ য়োবায়াই। পুং ২।৩ চুপনা লাইলৌ হৌই। অদুদগী হৃমাং শৌদোক্লগা লাইহৌ হন্থরকই, নুমিৎ খুদিংগী লাইহৌ হৌদ্রি। নোংমা লেপলগা নোংমা হৌবসু লৈ। নিনি লেপ্ল লেপ্লগা হৌবসু লৈ। মচাং থুগাইদুনা মরক মরক্তা হৌবসু লৈ। চয়োলদা ১।২ রক হৌবা নত্রগা থাদা ১।২ রক হৌবসু উনৈ।

মেলেরিয়া অসি জাৎ য়ামই, করিগুম্বদনা ডাইফোইড য়াম্না মাল্লি। খরদনা কোক কন্না চিকই। অঙাংদদি ডাইরিয়া তৌরগা মশাতা পংশোলভা শোনবসু লৈ।

লাইয়েং।

মেলেরিয়া চংহন্দবা হোৎনবদা চহি ৬ শুবা অঙাংদা কুইনাইন গ্রেন ২ নোংমদা অমুক অমুক পিজৌ। মতম য়াম্না শাংনা কুইনাইন চাবা ফত্তে হায়বা অসিমসু কাওবা য়াদে। মরমদি মতম কুইনা।হিদাক অসি শিজন্নরববি হেলথ ফৎলক্তে। মেলিরিয়া অসি কাংলুপ য়াম্বা মরম্না কাংলুপ খুদিংগী লাইয়েং হাইফেৎ তোঙাল্লি। কাংলুপ তোঙান তোঙান খংবা অসিদি হোস পিতাল নত্রগা লেবরেটরিদা চৎলগা খংবা ঙমনৈ। মুখদা লাইয়েং তৌজনবগী দমক্তদি হাইফেৎ মান্নুনা লৌয়ে। হিদাক তোঙান তোঙানবা লৈ, লাইনা অসি হৌরকপগী মওংসু তোঙান তোঙাল্লি হিদাক জাৎ অনি শিজন্নে মাদুদি— কুইনাইন অমসুং এটাব্রিন (কুইনোক্রেন, মেপাগ্রেন)। অয়াম্বা মতমদা মেপাগ্রেন অসি কান্নরে। চহি মপুং ফারবা মী অমদা গুলি অমা নত্রগা অসি (গ্রেন ১ ১/২ অমুক অমুক্তা ওইহন্দুনা নোংমদা অহমলক শিজদুনা নুমিৎ মঙানি চৎখৌ। অদুদগী নোংমদা গুলি অমমম পিজদুনা নুমিৎ ১৫ মপিজৌ। ময়াং কংবা অশোনবা মীঙোন্দা পিজবা তারবদি অমুক্তা গুলি অমমম ওইহন্দুনা নোংমদা ৩ লক পিজবনা চপচাগনি। মশা মউ কবা নোইপেনবা মীদদি গুলি অনি অমক্তা ওইহন্দুনা নোংমদা ৩ লক পিজয়গা কান্নবা হেল্লি।

কুইনাইন শিজবা তারবদি নোংমদা অমুক্তা গ্রেন ১০, নুমিৎ মুংবদা গ্রেন ১০ অদুগা নুমিৎদাং য়াইরমদা গ্রেন ১০ তৌদুনা নুমিৎ ১০ নি চৎখৌ অদুদগী অমুক্তা গ্রেন ৫ অদুগা মুংখিলদা গ্রেন ৫ তৌদুনা নুমিৎ ২০ চৎখৌ। অঙাংগীনা চহি মতাং য়েংদুনা য়াম খোক য়াম শিলগী মচাং শেমগদবনি। চহি য়াবত্রিবা অঙাংদা মেলেরিয়া তৌবা অসি অমুক অমুক্তা গ্রেন অমমম তৌদুনা নোংমদা ৫ রক পিজবা কৈ।

মথক্তী অসি মতমা হিদাক অমসু লাইনা অসিদা কান্নে। মখিংদি পেলুড্রাইন কৌই। এটাব্রিনদি উমশাদা য়াইওং মচুমান্না চুই, পেলুড্রাইনদি চুদে। অমুক্তা টেবলেট ৩ দং চানিন্নবদি অয়াম্বা মকমদা অরুম (লাইহৌ) হেক থকই। চাননা পুমকোক কোকহন্নে হায়রবদি টেবলেট অমমম অমুক্তদা তৌহন্দুনা নোংমদা ৩ লক পিজদুনা

নুম্নিৎ ১০ নি চৎথৌ, অদুদগী গুলি অমমম চয়োল অমমমদ, চাদুনা (মুমশাগেশা গা থা:জাগদা) অকনবা মীনা লৈরবদি মেলেরিয়া থিংবা ওমই। মলেরিয়া লৈবা লমগী মীদি মাসিগুবা হিদাক চাগদবনি। চহি ১০গী মথক্তী অঙাং পুম্নমক অহলগুম লাই-য়েংউ, হায়রবদি হিদাক মচা, চপমান্নুহন্নু। চহি ১০ গী মথা মখৈনা চহি মচাং মতুং ইন্না হিদাকস্নু হম্বগদবনি; অদুবু যেচত্থা চহি অমগী অঙাং ওই রবস্নু গ্রেন ১/৪ দগী তাদনা পিজৌ।

কেমোকুইন হায়বা হিদাক অসিস্নু মেলেরিয়াদা ফৈ। টেবলেট ৩ অমুক্তলা চারগা অহল চাই মপু: ফারবা মী অমগী মেলেরিয়া ফনৈ। অঙাংদস্নু শিজন্নবা য়াই অদুবু হিদাক্তী মচাংদি হম্বনা পিজগদবনি। মেলেরিয়াগী হিদাক জাৎতা মাসিনা ইকোন কোন্না পুথোকপনি।

কালাজ্বর।

কালাজ্বর অসি ট্রেপিক্তী লমদা লৈবা মীঙোন্দা নানৈ। অসোমদা নানবা উই; মাদ্রাজ অদুগা ব্রহ্মাপুত্র, গঙ্গা তুরেলগী মপান্দা লৈবা লমশিংদস্নু লাইনা অসিনা নামবা উনরে। সেগুফ্লাই (ফ্লেবোট মস) কৌবা হয়ি জাৎ অমনা চিক্লগা অনাবশি নারকই হায়না খাজনৈ। হয়িং জাৎ অসিনা পিকবা মহিক পোটোজবাল পেরাসাইট মমিং লিশ মেনিয়া দো নেভানি কৌবা অমা পুই। মাসি য়েরুম মতুং মানবা জাৎনি। মশাদা অহকপা লৈ। মাইক্রোস্কোপতা মচু শংদুনা য়েংলগতদা উই। মহিক অসিনা মী ওই-বগী মশাদা চংথ্রগা হকচাংগী পিঠিবা শরুক সেন পুম্নমক্তা থোইদোক হেনদোক্লা শক্ল-মনুংগী তিং, ফিরাক, ফৈ অদুগা ঈগী উতোং খুদিংমক্তা পিকথন্না লৈরুই।

লাইনা অসিনা মী অমবু খংনা নাহল্লুকপস্নু য়াই নত্রগা তপ্পা তপ্পা শাহল্লকপস্নু উনৈ। খংনা নারকপা মতমদা লাইহৌ কন্না হৌরকই, ওই, নিংথমদুনা চিংশিল্লি। লাইহৌ মতা অসি মেলেরিয়া মৌলগনেন্ট টারসিয়া হায়বদু মাল্লি। চয়োল ২ দগী ৬ কাওবা নাই, নত্রগা নোংমা নোংমগী লাইহৌ হৌবা লাইহৌ থাবা নাইদুনা অমের অরাং লৈবা ইথকুম চৎথৈ। অহানবদা পৈ তাই অদুগী থা শয়া লৈরগা ফিরাক জ্বরকই। অনাবদু ফররকপা মতৌ মান্দুনা লৈরগা পৈ ফিরাক্তি অদুমক চাওখোক্লুনা হজিন্নু হায়বা য়াদে। মরক মরক্তা লাইহৌ হৌই। অগুক ফরগুম তৌ অমুক লাইহৌ তৌ অমুম তৌনা চৎথরকলগা মবৈদদি হকচাংগী মৈশা যামনা হম্বনা মতম শাংনা লৈয়রে। মী অদু মরাং য়াম্না কংশিল্লে; ঈ থাংদ্রে; শোন্দ্রে অদুগা মথুক্তি অমুম কংথোক্লকে। মীনা লাইনা অসিবু কালাজ্বর কৌনবদি মুত্তক মুমকই হায়দুনা কৌনবনি। কুচু অগি মুংদে কোক রাওথাংনবগী মচু মাল্লকই। খুৎ খোং অদুগা পুক্তলা থিং য়েক্লা অসি উরকই। শম য়াম থিনা কেনই য়ায়ি মাখোংদগী ঈ থোকই, চুম্না খোঙ্গা [illegible] থিংবা য়াদবমথৈ থোকই।

লাইহৌ হৌই পুক কংথোকই, শোল্লে, ময়াং কংলে অদুবু চাবগী মহাত্তদি করি-মত্তা হোংবা লৈতে, য়ামনা য়াওই ; মরৈদা শলৈবান কাদে, থবক ইংখা কদুমক তৌবা ঙমই, অসুম তৌনা চহি কায়ামরুম ফগৎলু হায়বা য়াদদুনা নাদুনা লৈ। ঈগী মনুংদা য়াওরিবা হৌৱাইট ব্লড করপস্কল অদু মশিং য়াম্না হনথৈ ; মরম অদুদগী মী অদু ব্রঙ্ক নিউমোনিয়া পাংথোক পোমথোকপা য়াম্না তৌগল্লি ; চিল্লনা খিৎহেন্না নম্না তৌই। লাইনা অসিনা নাবা মী ২০০ গী মনুংদা ৯০ রোমদি ঈ ফাইদুনা শিবা ঙাক্তনি।

অঙাংগী মরক্তা কালাজ্বর মওং অমনা নানৈ ; অঙাং অদু ইখং খংহৌ দনা হেক নায়কই, লাইহৌ হৌই ; চাবা থকপা ভুমদে, চাক ভুমহনবগী থবক অসিদা শোকই পৈ তাবদা নওনা হকচাংগী মকম অতৈদা লৈরিবা লিম্ফ গ্লেণ্ড অপুম্বা চাওথোকই।

কুশাদা তৌবা জাৎ অমসু লৈ মাদুবু এরিএন্টগল শোর কৌই, কুশাদা তোংখৎনা নএগা কুৎশিন্না চাশিল্লগা অপাৎ অনোম ওইনা লৈবা উনৈ। অথোৎপা ওনশাদা তৌবসু থেংনৈ।

লাইনা অসিগী লাইশক খংবদি ঈ, শরু অমসু' টিসু মনুংগী তিং পৈ ফিরাক্তগী লৌথোক্লকপা মহি, মথক্তা হায়রিবা অপাৎ অনোম অদুদগী লৌরকপা মচুম অদু পরীক্ষা তৌদুনা য়েংলগা হায়বা ঙমই।

লাইয়েং।

পেন্টাভালেন্ট কম্পাও অব এন্টিমোনি হায়বা হিদাক অদু ইঞ্জেকসন তৌদুনা লাইয়েংই। নেষ্টিবোসান হায়বা হিদাক অদু শিজনুরবদি চামদা কুনমঙাগী মচাংদা সলু-শন শেম্লগা নোংমদা ইঞ্জেকসন তরা নএগা মাদুদগী হেন্না তৌ। অদুনা হিদাদ পুম্ন-মক অদুনা মোট শাজিল্লকপদা গ্রাম ২.৭ নএগা গ্রাম 8 শুবা ফাওবা ইঞ্জেকশন তৌ। লাইয়েং অসি তৌবদা ওয়কপা য়াই, মতম অদুদা হিদাক মচাং হম্বৌ অহানবা নুমিত্তা হিদাক ০.১ ওইয়ু, অনি শুবা নুমিত্তা গ্রাম ০.২ ওইয়ু ; অহুম শুবা নুমিত্তা ০.৩ ওইহমু। ওবা ফএবা, মিৎতা মশেল ময়াং উয়রুবা, চোইয়োল পায়োল লোল্লরুবা, লাইহৌ মথোল হাপকৎলরুবা খো' খুত্তা উচিরাই কায়রুবা অদু ওইরবদি হিদাক কাপ্পা লেপউ। হকচাংদা পাংথোক পোম থোক্তুনা তৌরকপদু লাইয়েং জাৎ জাৎ নাইনা চৎথগদবনি, মসিমা তৌরগা ফগনি হায়বা ঙমদে। নাইটৌবিন সনু সন অশোকপা মকম অদুদা কাম্না কৈ। অয়াম্বা অথবা মীনা কার্বোন চাইঅক্সাইড মো, এক্সরে, কাউ তারি, লেনথক্তুনা হস্পোকখিবা, ইঞ্জেকসন তৌবা, মলম ভৈবা অসিনচিংবা জাৎ জাৎ তাকই। মচাং চপমানুনা বিথলি নবলু, ভেসেলিন অদুগা লানোলিন লৌদুনা মলম শেম্লগা শিজনুরবদি অকাইবা লৈতে।

তরু তহেনবা য়ুমদা অনাবা মী অদু লৈহনগদবনি। মেলেরিয়ানচিংবা লৈরমুবদি তোপ্পা মাদুগী দমক লাইয়েংউ। ঈ ফংলক্তবগী দমক আইয়োন য়াওবা হিদাক পিজবা কান্নে। ভেটামিন অদুগা অতে কান্নবা চিঙ্গাক থল্লুনা পিজবা ফৈ।

ফ্লেবোটোমস হায়বা জারম অসি চোৎলি চোৎলি তৌবা অমোৎপা মফমদা লৈকক কেজৎ নালাগী ময়া মনাক, অমোৎ অকাই হুন্দোকফম অমসুং পৈফম দা লৈ। অদুনা তরু তহেনবা ; অমোৎ অকাই শেংদোকপা অসি তৌদবা য়াদবা থবকনি। অমোম অমসুং অচোৎপা মফমদা নুংশিৎ নুংশা নিংথিজনা চংহল্লুনা কংহল্লু। ফকলাং শুনু হায়বা ইমুংদা শুনু চাইথোকপা য়ামনা কান্নে। তুম্ফম কাদা মৈথু চংহনবা ফৎতে ; য়ুম মনুং অদু মরক মরক্তা তাঙ্গা য়েংদুনা গন্ধক নএগা ক্রেওশোল আদুনা মৈথু থুহনবা ফৈ। কাইলপেষ্ট কৌবা কেরোসিন ইমলশন অদু চিংনবা মফম মফমদা চাইথোকপা ফৈ। দি, দি ; টিস্যু য়াম্না কান্নে। ফ্লেবোটোমস হায়বা জারম অসি চোৎলি চোৎলি তৌবা অমোৎ পা মফমদা লৈকক, লেজেৎ, নালাগী মনাক, অমোৎ অকাই হুন্দোকফম অমসুং পৈফমদা লৈ। অদুনা তরু তহেনবা অমোৎ অকাই শেংদোকপা অসি তৌদবা য়াদবা থবকনি। অমোম অমসুং অচোৎপা মফমদা নুংশিৎ নুংশা নিংথিজ না চংহল্লুনা কংহল্লু। ফকলাং শুনু হায়বা ইমুংদা শুনু চায়থোকপা য়ামনা কান্নে। তুম্ফম কাদো মৈথু চংহনবা ফৎতে ; য়ুম মনুং অদু মরক মরক্তা তাঙ্গা য়েংদুনা গন্ধক নএগা ক্রেওশোল থাদুনা মৈথু থুহনবা ফৈ। কাইল পেষ্ট কৌবা কেরোসিন ইমলশন অদু চিংনবা মফম মফমদা চাইথোকপা ফৈ। দি, দি, টিস্যু য়াম্না কান্নে।

য়ুমগা হেক তাইনবা মনা মশিং, উ থাজিন গনু, ফক লাংদা উরি য়ারি য়েৎহন-গনু জীব কয়ামরুম হায়বদি ঙানু, কাংঙা, য়েল শন ওকনচিংবা অসি মহিক মতা য়াম্না পুই, মরম অদুনা তুমফম কাদগী লাপ্না থমগদবা ওই। হুস্‌ অনা অয়েক পুই। অনা অয়েক্কী মহিক মতা লৈ হায়না চিংনবা মফমদগী লৈনবা য়ুম অসি লাপহনগদবনি য়াম-ত্রবদা গজ ৩০০ লাপনা লৈনবা ফৈ।

কাংথল থনবগী রা য়ামনা হায়গ্রে। কাংথল অসি নুংশি নুংশা পুমথিং থিংবা মসালিনগুবা ফি জাৎনা তৌবা ফত্তে তৌগনু। তুম্নবা কা মনুংদা ইলেকট্রিক ফেনগুবা অমনা নুংশিৎ লিরি লিরি শিংহল্লুনা কাং হম্রিং, তিল কাং তাক্লোকপা ফৈ। দুইতলাগু-রাগী মথক কাগুবদা তুম্বা ফৈ। তুম্বা মতমদা উনশাদা কাং হম্রিং তোংবা শুমদনবা মলম, মালিশ কুম্বা অমা তৈবা ফৈ। মলম অসি শেমগে হায়রবদি অইল এনিশি, ইউক্লিপটস অইল ; টারপেনটাইন মিলিব ৩।৩ লৌরগা নেনোলিন আউন্স অমগা য়াক্লো। মাদু হকচাংদা তৈরগা কাং হম্রিং তুমিৎ তোংবা শুমলোই।

শামু মখোং।

হকচাংগী মখোং অমদা মোনমোন লাওনা তপ্না তপ্না পোমখৎ লকপা লাইনা জাৎ অমবু শামু মখোং কৌই। মহিক জাৎ অনিনা লাইনা অসি মীওইবদা নাহল্লি। মপুং ফাবাৎত্রিবা মহিক অদু পুদুনা কাংজাৎ খরনা মীওইবগী মশাদা চংহল্লুরগা লাইনা অসি পকলকই। পোমখৎপশি থুবোম খোং অসিদনা খিৎ নমই। পাম্বোম; খোংপাক, অখিবম, থবাক, খোম অমসুং নুপীগী অখিবমদা তৌরকপসু উনৈ।

পন্দুপ ২৭ শুবা

চিঞ্জাক ব্বাৎপা।

বেরি বেরি।

হুপক মরক অসিদা বেরি বেরি কোবা লাইনা অসি এশিয়াগী মফম খরদা য়াম্না মানরক্লে। মাসিগী থুদম লাইয়েংদি মফম অয়াম্বদা চপমান্নদে খেন্নুনা উনরকই। মী খরগীদনা খোংথুৎশুবা মফমদা শিথরকই, উনশা য়ায়বদি থুরাই মথকী; থুদোঙী মতোনগী অসি পংতক পংতক তৌরিকই; মখোং পিকশিল্লকই, থুম্বোমদা মেৎলবদি মাবনা অন্যাবা মী অদু থাংবা ঙমদে লাওই। মখোং শিথবা পংথবা মরম্না চৎপা য়ুক্তি চুমদে। ঙাইহক্তদা শোর মপি হোল্লি। মিহল য়াম্না কন্না তিং তিং হল্লি, থজিজং চৎপা মত্রম্না নোমবদা শোর চনিং চমাং শম্লদে। মখোন পিকলকই, করি কম্রিগুবা মতমদা মখোন পুমতা তাখিবসু উনৈ।

অতোপ্পা কনাগুম্বা অমদনা মখোং মথুৎ অদুগা মশা অসি পুম শোম পোমখৎ-লকই। শোর চনিং তানা হোনবা য়াম্না য়ানা থোকই মিহল ডিং ডিং হল্লি। থুম্বো-মদা মেৎনুরবদি মাবনা লাওথোক্লুনা থাংই, লাইহৌ য়াওদে; নৈ অসি থাথা লাওনা হান্নাং হানা উই। মপান্দনা খিং মম্না শোকপা উই।

লাইনা অসিদা মী অদুগী নার্ভ হায়বা শিংলি জাৎ অপুম্বা পোমখৎলি। অদুনা নার্ভশিং অসিনা শিল্লিবা মসল (ভোং) অপুম্বা থবক তৌত্রে। অনাবা খংইবা নার্ভ অপুম্বা অদুনা হকচাং অপুম্বদা খংহল্লকই। ঈগী উতোংশিং অদুস্তু নার্ভশিং অদু থবক তৌদবা মরম্না ঈ উতোং অদু য়ুরক্লুনা মহি থোরক্লুনা হকচাংগী মকম মফমদা পুন্দুনা পোমখৎলকইবনি। পোমখৎপশি খোং খুৎতনা খিৎ হেল্লি।

করি করম তৌরগা বেরি বেরিনা নারকপগে ?

লাইনা অসি চেং অঙৌবা কোলদা তকপা অদুনা মরু ওইনা চিঞাক ওইনা শিন্নবা মীদা নানবা উই। কেমিস্ট্রি হেবা মীনা য়েংবদা চেং অসি মনুং ময়োল অদুগা মপাল কুয়োম অদুগদা য়াওরিবা পোৎ অদু মান্নদে। কোলদা ঙৌনা চোইরকপদা মপাল গী কুয়োম অদু মাংখি। মরু হায়রিবশি বাই অদুমক নত্তে। বাই লৌথোকখ্রগা ককয়ি থাংবা অমা চেংদা পকইবা অদুনি। মাসিদা ভেটামিন কৌবা পোৎ অমা য়াওরি। মাসি ভিটামিন বিনি। চেং চাক অসি চারগা হকচাংনা ভেটামিন বি অসি কংই। ভেটামিন বি য়াওরিবা শরুক অদু কোলদা তকপা কালদা মাংখি অদুনা ভিটামিন বি য়াওদবা শরুক অদুতা মঙাইহৌরে। হায়রিবা ভেটামিন অসি হরাই উরিনচিংবদস্তু ফংই অদুনা কোলদা তকপা চেংঙৌ চাবা মীশিংনা মাগী চাক অদুগা লোইননা হরাই উরি অদুগা ঙা য়াওনা চারবদি লাইনা অসি পত্তে।

অঙাং বেরি বেরি নাবা য়াওই, চহি অমতা অমস্তুং মাদুদগী হল্লবা অঙাংদি লাইনা অসিনা য়াম্না শিহল্লি। অঙাংনা চাক্তি চাদে অদুগা মমানা চাবদগী ওইরকপনি। মমা অদুনা কোলদা তকপা চেংঙৌ মাগী খোম অদুদা ভিটামিন বি য়াওত্রে, অদুনা অঙাং অদু ভিটামিন জাৎ অদু ফংবা ঙমদ্রে, মরম অদুগী নারকইবনি।

অঙাংদদি অস্তুম হায়না তৌরকই মমাগী অমস্তুং অতে মীগী খোম থক্লুনা য়োকপা। অঙাংতদা নাই, পোকপা মতুং থা ২ য়োমগী মতুংদা তৌবনা নমই। অঙাং অদু নাবঙুম উনে ; খোমস্তু ২ য়াওনা অদুম থকই, অতে অঙাংগুম নোকখেদুনা অদুমক ফাল্লে। মচিন অমস্তুং মনাভোল অসিদি শংত্রিক শংলকই, পোংথাকম থংলে, তুমদে অদুগা মখোল থোকলক্তে। কনাগুম্বনা খংকপ কপলকই অদুদগী কপ্পা কপ্পা য়াংচিংদুনা মখোং মথুৎ ক্রং ক্রং কাওরকই অদুদগী পুংখরাগী মনুংদা শি। কনা কনাগুম্বা অঙাংদনা শোর বানা বানা হৌনবস্তু উনে, অঙাং অদু ঙে ঙে শংদুনা লৈ। মমাই মনিং শংজিল্লকই, শোর অমস্তুং মিহন থুনা খপচিল্লকই ; লাইহৌ লৈত্তে। মবৈনা খিজিন্নরকপদা মমা অদু চেংঙৌতা চাদুনা লৈবা মীওং শোইদনা ওইগনি।

বেরি বেরি করম তৌরগা চংহল্লোইদবগে ?

মথক্ত ইনখিবা ভাংনখিবা অসিদগী উবা ফংলে, লাইনা অসি [illegible] বিগ্রা

চিন্নাক	ভি, এ	ভি, বি	ভি, সি	ভি, ডি
এপলস	x	x to xx	xx	
এলপেরেগস	v	xxx		
এভোকেদো	x	xx	x	
লকোই	xxx	x to xx	xx	
হবাই (উরিগী জাৎ অকংবা)	x	xx		
হবাই উরি	xx	xx	xx	
বিটস		x	x	
ভল (অঙৌবা)	?	x		x
ভল (অঙাংবা)	x	xx	?	x
মখন	xxx			x
বটর মিল্ক	x	xx	xv	
কোপী (অশংবা)	xx	xxx	xxx	
কোপী			xx	
কেরট	xxx	xx	xx	
চিজ (শংজোম)	xx to xxx			
চিজ (কতেজ)	x			
কডলিভার অইল	xxx			xxx
কমন (অঙৌবা)	x	xx		
কমন (মাইঙংমচু)	xx	xx	xv	
শঙ্গোম মপাল	xxx	xx		x
বেকন	xxx	x	?	
ঙা	xx	x	xx	
গ্রেপ ফ্রুট	?	xx	xxx	
লেমন জুইস		xx	xxx	x
লিচুজ	x to xx	xx	x	x
ফিরাক	xx to xxx	xx	xxv	xx
শঙ্গোম	xxx	xx	xv	x
শঙ্গোম (কনদেনস)	xxx	xx		
মাওশা	x	xx		
ওটমিল	x	xx	xxx	
কমলামহি	xx	xx	xx	
পিচ	x to xx	xx	xxx	x
হবাই থরাক	xx	xx	xxx	
কিহোম	xx	xx	xx	
আলু অঙৌবা	x	xx	xx	
মঙা	xx	xx	xxx	
স্পিনাক	xxx	xx	xxx	
ট্রবেরি	x	x	xxx	
থাবেল অশিনবা	xx	xx		
ডিম	x	x?		
ৱালনটস	x	xx		
গেহু	x	xx		x
য়িষ্ট		xxx		

য়াই। চেংঙৌ চাগনু অমুক অনিরক্তা চোইবা চেং চাগদবনি। অকিবগী মশক ওইরবা লাইনা অসি থিংনবা হোৎনবদা চেং ত্তিংকম থোক্তে। চেংঙৌগা অমুক অনিরক চোই-বগা মহাও চপমান্নে, অদুনদি চেং অমুক অনিরক্তা। চোইবা চাবা তম্লগা অদুমক্তাই।

বেরি বেরি করি করম তৌরগা নারকপগে হায়বশি খংবা মী খুদিংমক্রা চেংঙৌ-চারগা লাইনা অসি পক্লকই হায়না খংদবা মীয়ামদা কন্না শন্দোক্তদবনি। চেংঙৌদগী য়াম্না চোইদবা চেংনা মণ্ডল লৈবা হেল্লি হায়বসি খংহনুবা অখংবা মীশিংনা অমোৎপা চেং চাদুনা মীয়ামদা উৎকদবনি। চাক্তা লোইননা হরাই চাবা অসি কান্নে অদুনা চাক্তা ঙাগতা চাগনু হরাই য়াও।

লাইয়েং।

লাইনা অসিগী লাইয়েং হায়ববু চিগ্রাক হোংবতনি। চারিবা চিগ্রাক অদুদা রাৎলি পোৎশক অদু মেনশিল্দুনা মপুং ফাহল্লু অদু ওইরবদি হকচাং হেক্তা ফগৎকনি। চেং চোইদবা চাও মাদুগা লোইননা মনা মশিং, উহৈ রাহৈ হরাই চেংরাই অদুগা অতৈ অতৈ ময়াল মকুপানবা হরাইনচিংবা য়াওশিল্লু মখোই অসি তোপ্পু ইনশাং ওইনা থোংলগা চাবা য়াগনি।

∴ চিগ্রাক অসি চুমথোকপগা লোইননা ভিটামিন বি মরাং কাইনা চাও। ব্রিরারস রিষ্ট টেবলেট অসি অমুক্তা টেবলেট ৪।৪ তৌদুনা নোংমদা অহমলক চাও নত্রগা ভিটা-মিন বি কমপ্লেক্স হায়দুনা লৈদুনা চারবস্ যাগনি।

করি করিদা ভিটামিন য়াওরি।

অখংবা মী অমগী মত মতুং ইন্না মখাদা টেবল অমা পিদুনা করি করিদা ভিটা-মিন য়াওবগে হায়বদু উৎলি। X অসিনা মশক নাইবা ভিটামিন অমা য়াওরি হায়বনি XX অসিনা খরা হেন্না ফগৎলি হায়বনি অদুগা XXX অসিনা খরাইদগী হেন্না য়ামনা ফৈ হায়বনি। অাৎ তোঙান তোঙানবা অদু V না উৎলি অদুগা চিংনবা অদুবুনা? ত্তাকলি। ভিটামিন এ, বি, সি অসিদি পোৎ পুম্নমক্তা য়াওবগুম উই অদুগা ভিটামিন ডি য়াওবা পোৎতি মশিং য়ামদে।

পুন্দুপ ২৮ শুবা

শা ঙাদগী চংলকপা লাইনা।

পোয়া সাইট অাং থয়া লৈ, মখোই অদু মীওইবগী মশাদা লৈদুনা মীগী ঈ থক্তুনা হিংবা ঙমই। থয়াদি য়ামদা ফত্তবা থবক তৌদুনা মীগী মশা মাংহন্নবা তৌই, থয়দি অদুপ ফওবা তৌদে। পন্দুপ অসিদা মীগী ফত্তনবা তৌবা অদুতা থনগত্তুনা ইরি।

রাউণ্ড বারম (তিম্ব্রোক মানবা তিল)।

মশা পুমই, মতোল মতোনদা হইথে। ইঞ্চি ৪ দগী ৬ ফাওবা শাংই। মীগী খোইরি লিনশাংদা লৈ, মতম অমদা কবেক্তুনা চাকথাও য়াওরকপস্থ উই, অদুদগী হেনগৎলক্তুনা খৌনাও য়ৌরক্তুনা ওরকই। করি করিগুম্বা মতমদা অঙাংদদি চরম ফাওবা চংবস্থ উই। তিল অমা অনি লৈবনদি অঙাং অদু করি খোইদোকপা নায়েকপা মতৌ মানদে। তিল অসি লৈরবদি অঙাং অদু চানিং থকনিংদে, ওনিং ওনিং তৌই ; করিগুম্বা মতমদস্থ ওরকই, পুক্তা নাই হায়দুনা মরক মরক্তা হায়। তুমলিঙেদা মমিং মনা খোং পা অদুগা ময়া চিকপস্থ লৈ। অঙাং অদুগী মথি অদু ডাক্তর অমদা পিরগা মাইক্রোসকোপ্তা য়েংলবদি তিল লৈ লৈতে হায়বা হেক থংই।

লাইয়েং।

হেট্রাজান হায়বা হিদাক অদু ফংলবদি তিনগী মরমদি মাসি য়াম্না ফৈ। করি করম শিজন্নগদবগে হায়দদু ইদুনা য়াওবনি। মাদুগী মতুং ইন্না পিজৌ।

লাইয়েং অাং অমমা নুমিৎ য়ুংবা মতমদা অঙাং অদু ইপসোম মল্ট খোরাক (দোজ) অমা পিজৌ। নুমিৎ অদুগী নুমিৎদা' মাইরমদা সেন্টনিন গ্রেন মথাই অমা পিজৌ। অঙাং নিংঙাই তৌগনবদদি চিনি থয়া য়ানদুনা পিজবা ফৈ। মথংগী নোংঙাল্লকপদা অমুক্তা সেন্টনিন গ্রেন মথাই অমগা পিজৌ, অদুদগী নুমিৎ য়ুংবা মতমদা গ্রেন মথাই অমগা অমুক পিজৌ। অকোনবা পিজবা অসিগী মতুং পুং ২ মম লৈরগা ইপসোম মল্ট দোজ অমগা পিজয়ো। লাইয়েংলিঙেগী মনুং অদুদা মনা মশিং পিজগনু, চবোন অদুগা য়েক্তম পিজৌ, মাখম, ঘি, থাও, পিজবা য়াদে। চিঙাক অসি থিংত্রবদি সেন্টনিন্না তিল পুম্নমক থিবোং লিনশাংদা লৈরিবদু হাৎপা ঙমদে। তিল য়ায়া তৌইনা

তোইনা অঙাংগী মথুক্তা লৈবা উপ্পনবা মকম অদুদা লৈবা অঙাং পুম্নমক মরক মরক্তা নত্রগা চহিদা তিল হিদাক অমুক অমুক পিজগদবা ওই। ওনিংবা অদুগা পুক্তা নাবা লৈএবস্থু তিল অমা অনিদি পুক্নুংদা হেক্তা মরৈরমই। মাথোই অসিনা চাক তুমহনবদা বেরা তোই, চাখ্রি থকখ্রিবা অদু চুপশিনবদা ৱাইচিল্লি। মরম অদুনা অঙাং অদু হোম হোম চাওত্রে।

সেন্টনিন অসি হনি। য়ায়া অঙাং অমদা পিজবা চুমদে। হিদাক অসি চাখ্রি-ডৈগী মনুংদা অঙাংগী মযুং অদু য়াইঙং মচু মানগনি। অঙাং অদুনা পোৎ পুম্নমক অসি য়াইঙং মচু মান্না উগনি। মাসি তৌরকপদা কিগনু খরা লৈরগা মথক্তা কে কে চখিগনি।

তিল অসি করম চংহল্লোইদবগে ?

তিল অসি মথক্তা মীগী মথুক মনুংদা পোকচরকপা নত্তে। মী ওইবনা চাখি থকখিবা পোৎ অদুগা লোইননা মরুম ওইনা চংখি। তিল অসি মরুম মশিং লাকতবদনা কোকই, মরুম অদু মীওইবগী অমাংবগা লোইননা মপাল্দা থোরকই। অমাংবনা চাই-রকপগা লোইননা মরুম অসিস্থু চাইথোরকই। পুংখ্রি তুরেলগী ঈশিংদা হৈকোল লৈকোল অমস্থুং অমাংশং মনাক্তী লৈবাক্তা লৈরে।

তিল অসি হকচাংদা চংহল্লোই হায়রবদি থকুবা ঈশিং অসি লুমগদবনি। কৈথে-লগী লৈরকপা মনা মশিং অপুম্বা থোংলগা চাগদবনি ; থোংদনা হিংনা চাকদে। উহৈ বাহৈ অপুম্বা চবম থোকলগা মকু খোক্তুনা চাও অঙাংশিং ময়াদা মথুৎ থিমচিং-দুনা শানহনগনু। মরমদি মথুৎ অদুনা ফত্তহৌদি অমোৎ অকাই পায়রুদুনা মথুক্তা তিল মরুম য়াওরম্বা য়াই। অঙাংনা ময়দা খিংজিন্দনা শানবা নত্রগা শাননিংবা পোৎ পুম্নমক্তা তিল মরুম য়াওরে হায়না চিংনগদবনি।

পুক্তা লৈবা তিল জাৎ থরদি হই হোদোংগী মথুক মনুংদা লৈবস্থু টই। হৌদোং-না অঙাংগী মথুৎ মখোং লেকপা মতমদা মরুম অদু হকহৌবা য়াই। থুৎ অদুমা অমুক ময়াদা খিংজিনবা নত্রগা চানথকনবা পোৎত্তা পায়রুবদগী হকচাং মনুং য়োখি। হই হোদোং যুমদা য়োকপা অসি চেকশিনগদবনি, অঙাংগী মখোং মথুৎ অমস্থুং মপাল্দা লেকহনফদে।

হুক বারম।

লম থরদদি মকম অদুদা লৈরিবা মী অদুগী মনুংদা মী ১০।১০ থুদিংগী মজুলো মী ৯।৯ দি তিল অসি মপাল্দা পুদুনা লৈ। তিল জাৎ অসি রাপ্রা তোইনা মীওইবনা লৈপ্পনবা অদুগা ইলাই লাইনা লৈহপ্পনবা খিংবস্থু য়াবা পোৎ অমনি। মমাংলৈবা-মাক থরদা লৈবা মীবু তল্লি ; থবক তনিংদে হায়না লৌনরমই, মৌরেলদি মকম অদুগী মীশিং

অদু মথুক মনুংদা তিল অসি লৈবনা মশা শোন্দুনা ; হৈনিংদদুনা থবক তনিংদবা মতৌ মালবনি হায়বশি খংনরকলে। খংনরক্তুনা মশা কনবা হোৎনবিরক্লবা অদুগী মথং অমা অমুক লৌনরক্ত নবা শাক্লবিবদগী অতনবা কোকপ্রে ; থবক কন্না তবা মী ওইপ্রে, মক্ক মরা: খিংলে।

হকরারম অসি পিকই, মশা পুমই, ঙোই, ইঞ্চি অমগী ১/৩ নত্রগা ইঞ্চি ১/২ দা মশা:ই। কুন্নিৎ তুনবা অচষা লংমুক্তা মচাওই। স্থূট মতুমগী লং অদু ইঞ্চি ১/২ দা কাটিনা কক্লগা ওইবা মওং অদু তিল অসিগী মওংগা মান্নে। তিল অসি অহন অঙাং-অনি মক্তী মশাদা চংই। করি কব্রিগুমবা মতমদদি মশিং ১০।২০ দা মওই, অদুগা মতম অমদনা লিশি: লিশিং অদু মশিং থিবা ঙমদবমখৈ মী অমগী মশাদা লৈ। থিবোং লিশাং মনুংদা নপ্পুনা মীওইবগী ঈ থকই, পরেং পরেং লৈ। চুগ্না ঈ থকপদা নত্তনা নখোইনা চিকপা মকম অদুদা পাৎথোক হন্দুনা মকম অদুদগী ঈ থোরকই। ঈ তোইনা থোকহ-নবা অদুগা তিল মশা অদুদগী মথিমনুং ফাইবদগী হ জাৎ অমা শেম্নক্তুনা মাদুনা মী অদুগী মশা অদু থুনা শোল্লকই, মমৈদদি তাইফেৎ তাইরগে। হকচাংগী পঙল শক্তি অস্নপকী মভিক শোম্বরক্লে, অতোপ্পা লাইনা মক্ষ্যার ফাওবা থুংলগে। অঙাংদদি থুনা শোকই, ঈ থাংলক্তে। মশামক চাওপ্রে, মুক্তি লৌশিং রাৎলে, তুকক তুকাই চল্লে। চহি ১৮।২০ তবা মীওই অদুনা চহি ১০।১২ গুবগী ফিবমদা লৈরে। হকরারম য়াম্না লৈরবা অঙাং অদুদি লাইরিক লাইগু তবদা তপ্পা পাড়া ফাই, মমানুমগুম তাপ তাপ লৌশিনবা ঙমদে।

হকরারমনা নাবদা উরকপা মওং।

হকচাং তাইফেৎ তাইবা ঈ থাংদবা, তল্গে মাল্গে তোবা ; চাক থাউনা লৈরিবা মপা অদুদা পুক্তা নাবা, মুক্তি লৌশিং মাংবা ; অপুম অশা অমোৎ অকাই চানিংবা অসিনি। মাসিগী খুদম অসি উৎলক্লবদি অঙাং ওইরবস্থ অহল ওইরবস্থ তিল জাৎ অসি লৈরে হায়না খনবা মারে।

ডাক্তর অমনা কনাওবা অমগী অমাংবা মরিক অমতং লৌদুনা মাইক্রোস্কোপ্তা য়েংলগা তিল অসি লৈ লৈতে হায়বা হেক মখংই।

গ্রাউণ্ড ইটচ হায়বদি খুয়া অদুগা খোংলক করিম্ব ইতৌ তৌদুনা য়াম্না হাকজক-তুনা ঙাংশং ঙাংবমখৈ তক্তুনা নত্রগা হোৎলগা পেনবা অদু তিল অসিনা মকম অদুদী উনশা কাওদুনা হকচাং মনুং চংখিবগী খুদমনি।

হকরারন করম শন্দোকলকই অমসুং করম খিংগদগে ?

থিবোং লিশাংদা লৈবা হকরারন অমনা মকম য়াম্না কোকই মকমশিং অদু মী অদুগী অমাংবাশা লোইমদা মপাল থোরকলগা অমাংবদা চাইথোক চাইথোকপা মকম



খোয়রীগী উতাংবী

১. অকোইবা তীন, ২ হোকবারব ৩. হোকবারবগী মকোক, ৪. থ্রেড ৱারমস,
৫. ভিপ ৱারমস, (Whip worms) ৬. ফ্লোকস (Flukes)

পুগ্লমক্তা মাসিস্থ য়াওখি। মকুম অদু মচা ওল্লক্লে ; নুমিৎ ১০ নি মুক্তা মপক মাইবা তিল মচা অমা ওইরক্লে। তিল অসি অমাংবদা য়েৎলদুনা লৈবাক্তা লৈরক্লে। মমা মশিং মরক্তা লৈরবস্থ য়াই ঈশিংদা লৈরবস্থ য়াই। খোংউপ উপ্তনা চৎপা মীতাদা খোংলমদগী চংলজুনা মী ওইবগী মখুক য়োবনা নমই। খুৎ লোমদগী চংলকপস্থ, খুৎনা তিল অসি য়াওবা লৈবাক শংবাক পাইরুরগা ভোংলকই, লৈবাক্তা ফিদা য়াওদনা ফজদগী শুন্দা চংলকপস্থ উবৈ। যেচহা হকচাংগী মকম অমদা উনশা কাওদোজুনা চংলকপা য়াই। চংলরুগা থিবোং লিনশাং য়োনবা লাকই। মকম অদু য়োরগা নখুনা নখুনা কাককৈ চিকপওয় লৈ অমমুং মী অদুগী ঈ থকই। লাইনা অসি থিংগে হায়রবদি ইহান হানবদা ভোগদবা থবক্তি মী ওইবগী অমাংবা অসি মকম মরাং থংলনা গংচাই চাইথোজুনা লৈবাক্তা ভোংনহল্লোইদবনি। মাসি ভৌশি হায়রবদি পাময়না ঢিংথিজনা শিজন্নপনবনি।

হকৱারম্না নাবা মী খুদিংমক পাকা পাইখনাদা মাংগদবনি, মখোইগী মথি অদু লৈবাক তা হনফদে। অদু ওইরবদি অনাবদু শন্দোক লকপা ঙমদ্রে। লৈবাক্তা মফম মরাং খংদনা পংমাং মাংখোকপা, নোংগী ঈশিংনা পুদুনা পংচৎ চৎখিবা অদুগা ওক য়েলনা মচিল্লা পংচেন চেনখোকপা ; হয়িংনা তোংদুনা কোইপাই পাইবগী মওংদা লৈররবদি লাইনা অসি শন্দোকপদা খুদোং পিরে।

পাইখনাদা বালটি অমা য়ারগা মখুম কুপ কদবনি। নুমিৎ খুদিংগী বালটিগী অমাংবদু শেংদোক্কদবনি। অমাংবা অদু পংচাই চাইখাইদুনা লৈবাক্তা হৈদোক্কনু। লৈবাক মগুংদা ফুমজিল্লু। পাইখনা পাকা শাবা ঙমত্রবদি তেপ চপ্পুনা খাজিল্লু। হয়িং পাইথো-কপাইশিন তৌবা খর ফগনি। কোম তৌরগা খরা লুরপ তৌনা অমাংবদুদা তাহনখ্রবসু ফৈ। কোম মখাদা উপু মচা অমা অমাংবা য়ুরোইদবা য়েংদুনা ফুমলগা মাদুদা মাংশিল্লবসু কাইদে। মাসি তৌগে হায়রবদি উপু মচা অমা লৌরো, মাদুদা হযিং লিৎশিনবা ঙম্বা অহোবা লৈহনবা য়াদে। উপু অদুগী মথক্তা মাংশিনবা যানবা মখুল অমা হুৎলো। মখুল অদুনা মথক থংদুনা উপু অদু লৈবাক্তা ফুমলো, লৈবাক্তী উপুগা তাইনবা মখুম অমা শেমদুনা অহোবা অদুদা মাং শিল্লগা মাংবা হেক লোইবগা মখুম অদু অমুক খুম-জিল্লমউ। মতম খরা লৈরগা অমাংবনা য়ামশিল্লক্রবা মতমদা উপু অদু শৎতোক্লগা কোম অদু লৈবাক হাপ্পুনা মেনশিল্লো উপু অদু ফরবদি অমুক মফম অমদা শিজনবা য়াই। য়াত্রবদি মৈ থাদোকলো। মাজুম তৌরবদি অমাংবদা হযিং তোংবা ঙমদ্রে, অমাংবা পং-চাই চাইথোকতরে।

হকৱারম অসি লৈবাক্তা থা ৬ হেল্লা হিংদুনা লৈবা ঙমই। অদুনা লবুক লমহাং ইংখোল শংবল চহি অমগী মমংদা অমাং অশোই য়াগ্না লংথোকখি হায়না খংবা মফম অদুদা খোংউপ তোংদনা চংউগনু।

খোংউপ তোংলগা চৎলবদি তিল অসি চংলক্কনি হায়বগী কিফম লৈতে। ইংখোল শংবল অদুগা লবুক লমহাংগী লৈবাক অসি মতা চাদবা লমদাদদি খুৎনা থক পাইফদে। লুমদবা ঈশিং থক্কনু, চামদবা লৈবাক্তা তারবা মকু খোজবা উহৈ ৱাহৈ চাবা চুমদে। নিয়মশিং অসি ঙাক্না চৎলবদি লাইনা অসিনা নাবোই।

মফী মরোন য়াওদবা কোইচেল চেল্লুনা শাল্লবা অঙাং মফম মরাং খংদনা অফংবা মফম অমদা লৈবাক্তা হেক হেক ফবা অঙাং মথুনলোমদগী চংলক্নুনা হকৱারম লৈগল্লি।

লাইয়েং।

মখাদা ইরিবা হকৱারমনা নাবগী লাইয়েং অসি ডাক্তর পি, এ, মেপ্লষ্টন অদুগা ডাঃ এ, কে, মুখর্জী কৌবা কলিকাতা ট্রোপিকাল স্কুল অফ মেডিসিনগী অদুনা হেল্থ বুলেটিন নং ১ দা কোংখিবা অদুসী মতুং ইন্না ইবনি।

`টেট্রা স্রোরে থাইলেন কৌবা হিদাক অসি অশোনবা মী অপিকপা অঙাং অদুগা মী য়োনবা থা য়াম্লবা নুপী দা য়ৌনা করিব্স কিফম লৈতনা পিজবা য়াই।

মপিজস্সু য়ামনা লাই, চহি মপুং ফারবা মী অমদা সিং সি ৪ পিজৌ। অঙাংগনা চহি মতা যেংদুনা হনথৌ। হিদাক অসিদা ইপসোম সন্টনাব ৪।৮ হাপ্লগা মাদুদা অইল চিনো পোডিওম মিনিম ১০ হাপ্নুনা নিজুনা তিনুহল্লগা থোম্নাক অমুক্তা ওইনা থকউ। মী অদুনা মিৎকোক মতা অমা অমা তৌরে হায়রকনি। পুং ২।৩ গী মনুংদা মাং লকনি। অদুদগী নুংঙাইদবা পুম্নমক কোকথ্রগনি। কনাগুম্বা অনাবনদি ওনিংবা নুমিৎ কয়ানি মরুম ফৎতে হায়বস্সু য়াওই। হায়থ্রিবা হিদাক অসি অমুক্তা থক্না উল্লপ চাক চাত্রিভৈদা পিজবা ফৈ। মতিক চানা মাংথোকত্রিবা ফাওবা করিগুম্বা চিন্নাক অমতা পিজফদে। মাংদ্রবদি সলট অদুদা দোজ অমা পুং ৩ লৈরগা পিজবা ফগনি।

হিদাক অসি চাম্নবদগী হার্টতা, কিডনিদা, ফিরাক্তা অকাই বা করিগুম্বা অমতা থোকহল্লুদে। নুংথিলদা থবক ইংখাং অদুমক তৌবা ঙমই।

তিল অসি য়াম্না লৈতবা মীদাদি হিদাক অসি অমুক থকগ্রগা ওক্তনি। থক্না ওথাক কন্না নাবা মীদদি নুমিৎ ১০।১০ নিদা তৌদুনা ২ রক ৩ লক হিদাক থাও। য়াম্না কন্না শোক থ্রবা মীতাগী দমক্তি ৪।৫ রক হিদাক চাও (নুমিৎ ১০।১০ নি লৈরগা)

গুলি জাৎ থরস্সু থোকই, ক্রাইটোইডস হায়বশি চাবা লাই, কেপস্সুল ওইনস্সু ফংই টেবলেট ওইনস্সু ফংই। করি করম চাগদবগে অদুগা কয়া য়াম্না চাগদবগেনচিংবা ইদুনা য়াওরি, মাদু পারগা পিজবা য়াগনি।

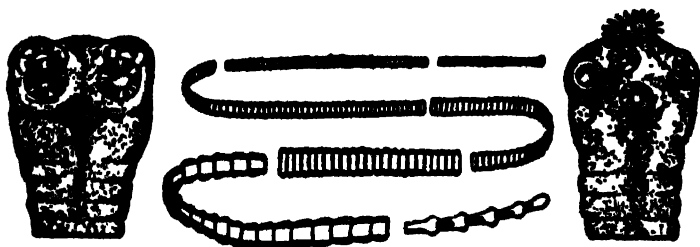
লাইনা অসি য়াম নাগনবা লমদা লৈবা মীদি থা ৬ গী মনুংদা হিদাক মথক্তা হায়থ্রি বদু অমুক অমুক চাবা চুমই।

থ্রেদ য়ারমস।

মাসিস্সু ঙৌরক ঙৌবা লংমানবা ইঞ্চি ১/৩ শাংবা তিল জাৎ অমনি। মথোই অসি শৌজগী (অমাং থোংগী) মনাক অমস্সুং মথক থরগী লমদা লৈ। য়ামনা হাকজৈ শৌজগী মনুং মপাল, অকোইবদা হাকজৈ। অমাংবদা য়াওরকই। কীয়োনদা পুকনুংদগী থোরকুনা য়েপলকপস্সু উনরে। নুপী মচাদা অথিঙমদা লৈদুনা হাৎকজরে হারভা হোৎলগা ঈশিং থোরকপস্সু থেংনরে। অশোনবা অমোংপা অঙাং দা য়াম্না লৈগল্লি।

লাইয়েং ;

মথাগী লাইয়েং অসি তৌরবদি তিল অসিদা শাবকগী কোকই।



৩ই— ঘননাদগী মংবা টেপ বাম্নমগী মকোক, মখাই টেপবাম্নমগী হকচাং, য়েৎথংবা ওকনাদগী মংবা টেপবাম্নমগী মকোক।

জেনথিয়ান ভায়োলেট (এন্টরিক কোটেড কেপস্থল) অঙাংদা— গ্রেন ১/৬ অসি অমুক্তা পিজদুনা নোংমদা ৩ লক পিজো, চানবা পোৎকা য়ান্নৌ। নুমিৎ ৮ নি পিজগদবনি। চয়োল অমা লেপউ অদুদগী অমুক পিজবা হৌগৎলু।

চহি মপুং ফারবা মীদা— গ্রেন ১/২ গী ২ নত্রগা গ্রাম ০:৩ গী কেপস্থল অমুক্তা তোদুনা চানবা পোৎকা লোইননা নোংমদা ৩ লক পিজদুনা নুমিৎ ৮ নি চাথৌ। চয়োল অমা লেপউ অদুদগী অমুক চৎথৌ।

কারবলিক এসিড কোটা ৫ গা ভেসালিন গ্রাম ২ গা তোৎনদুনা মহম শেম্নগা অমাংথোংগী অকোইবদা তৈরবদি হাকজবা কৈ।

খুৎনা হাকজবা অদু হোৎলুরবদি খুক্তা তিল অসিগী মরুম পরুকই। অদুনা তিল অসি লৈবা মাগী মম্নুক্তি তোইনা তোইনা হামদোকদবনি। অঙাংদা ওইরগা হামদোকপিগদবনি। খুজিন চাওহনগনু, অঙাং গী মথুল ময়া শেংনা চামথোকপিনু। মাদু তৌরবদি হন্না হন্না মরুম চংদুনা তিল পোকলকলোই। হৌজিক তৌনম্নিবা হিদাক্তি পেপিজান (Pepizan) হায়বসিনি।

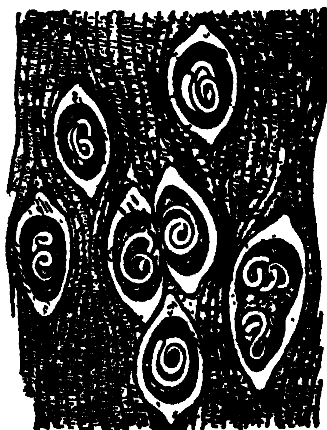
টেপ বারম। (লালটেন ফিটা মামবা তিল)।

টেপ বারম অসি শাংই, পায়, থাদে, ফুট ১০/২০ শাংই। হই হোদোংশা য়ান্না মকশিনমনবদগী নত্রগা মুনকাত্তনা থোংবা নত্রগা অমাবা পকপা ওকপা, মনপা চাবদগী পকলকই। ওকপা মনপাদা অঙৌ অঙৌবা মরুম কোইরপ কোইরপ কোইনা লৈবনু তিল অসিগী মচা অসিক অসিকপানি। মাসিগুবা শা অসিবু নিংথিজনা মুন্না থোংবা থোক্তনা চাজনুবি চাগ্রিবাসী অদুগী মমুক মপুং থৌজিন্না মাদুদা মপুং ফানা চাওরে।

টেপৱার্মন হকচাং মনুংদা লৈরগা মাসিমক ভোৱ্রকনি হায়বা অরেপ্পা খুদম কয়িমু লৈত্তে। চাখি থকখিবা তুমদবা, পুক নাবা অমসুং থিনবা ; ঊ থাংদবা কোকচিকপা, মিংনা য়েংবা নুংঙাইতবা, মশোল ময়াং উবা অ'নি। অমাংবদা মচিন ভুবা ভিল মচা অসি লৈবগী শোইদবা খুদমনি।

লাইয়েং।

লাইয়েং হায়বমু ভিল অসিগী মকোক অসি হকচাং মনুংদগী মপাল থোকহনখিনবা লাক্লবনি। মকোক থোকখ্রিত্রবদি মশা অপুম্বা থদত্তুনা লৌথোকখ্রবমু কয়ি



ট্রিচিনিয়া, ওকশাদা য়াম্না ঊপনবা, মাসি অনাবা পকপা শা অদু চারগা মীগী হাকচাংদা পকই।

অমতা কান্নুদে মকোক অদুনা হিংদুনা অমুক অশাংবা ভিল অমা ওইরকই। মথাগী নিয়ম অসিদা লাইয়েংউ।

লাইয়েংবা হোৌগংকনবা নুমিৎ ২ নি লেরিত্তৈগী হৌনা কয়ি অমা মনাং ওইবা চিয়াক অমতা চাবা য়াম্রে। চবোন ওবা পোক্তা মপিকরো। থোৎমা মুৎপা [illegible]; চমকুৎ পিজবা য়াগনি। অনাবা ঞী অদু কমুংমগী লেংথোকহনবা নুমিৎ ২ নি [illegible] অহানবা নুমিত্তা অমুক্তা কাটর অইল থোরাক অমা পিথকউ। নুমিৎ অনুমা [illegible] অমতা পিজরগনু। অনিত্তবা নুমিত্তা চহি ৫ অমা অহাং ওইরগা অমি ও মেণিয় [illegible] মেসকারন গ্রাম মথাই অমা (ড্রপ ৩০) পিথকউ। মাসি থকপদা হাওদে অনুমা [illegible]-

নগা য়াম্নদুনা থকপা কে। পুং ২।৩ লৈরগা মেল কাম্নন অদু অমুক পিথকউ। লোঙদি চুপ ৩০ ওইগদবনি। অনাবা অদু হৌজিক্তি লেংদনা তুমিন্না কমুংদা হিপহন্নুনা লৈহন্নু। অকোনবা মেলকাম্নন অদু থকপা মতুং পুং ৪।৫ লৈরগা কাষ্টর অইল খোরাক অচৌবা অমা পিথকউ। অণ্ডাং অদুনা মথি ফাইবক্লবদা অমাংবা অদু তরু তরুবা থুদেং-ওবা পাত্র অমদা ঈশিং নুঙ্গু শাংবা হাপ্লগা মাদুদা মাংশিলহন্নু। তিল অসিগী মকোক খোরক তুনা য়াওরকপা উগনি।

লাইনা অসি থিংগে হায়রবদি অমাংবা লোৌশিনবা অসিদা চেকশিনগদবনি। শা ঙা মুন্না খোংউ। হুই হৌদোং মকম চাদবা লমদা পংচং চংহনগনু, মরমদি মখোইগী মশাদা তিল অসি য়াম্না য়াওগল্লি। হুই হৌদোংনা অঙাংগী মশা মথুং মখোং মমাই লেকহনগনু।

ট্রিচিনিয়া।

তিল অাং অসি ওকশা চাবদগী পোক্লকপনি। মখোই অসি থিবোং লিনশাংদা লৈতে। চৎখিদুনা তোংদা লৈদুনা নাহল্লি। লাইহৌ হায়কেৎ হৌবা য়াই, হকচাংগী মকম মকম থুদিংদা তোংদা চিকই নাই। হকচাং লেংলগা নাবা হেনগৎলি। তাং তাংদদি নাদে। তোংশিং অদু মমবদা নাই, মিৎমখাদা পোমই, শোর তেন্না তেন্না হোল্লি।

মাসিনা মফরে হায়বা লাইয়েং লৈতে। কাষ্টর অইল পিথকউ এনেমা তৌ, পুক্তা তিল অদু লৈরবদি য়াওরক্কনি। তোংদা তিল অদুদি লোৌথোক্লবা উপায় লৈতে। অনাবা অসি কোহনদি অভে অনৌবা মীদা মাহনগনুশি হায়রবদি ওকশা চাদবা তারে।

পন্দুপ ২৯ শুবা

চরমগী লাইনা।

টোনশিল অমস্তুং এদে নোইদস।

নাতোলদগী ঈশিং নপ য়াম্না তাবা, নাতোন মনুংদা চকোৎপা মতোন মনুং কুমবা শাবা, চিন অমস্তুং নতোল ময়াদা পাংথোকপা, মিৎ ওাংবা লাইরিক লাইত তোঁব-দা ফকচিনবা, নাখোকপা, তুমদা ময়া কাথোকপা, মাকোংদা খুৎ থিনচিনগদবা, ময়া লাওনা কাথোক্লুনা খংবগুম হেক তোঁবা পুম্নমক অসি য়াদা শোয় হোনবগী লোবনি। টোনশিল অমস্তুং এদোনোইদস চাওথোকপা নত্রগা পোম্লবদি য়াদা শোয় য়াম্না হোন-গল্লি। মশা মউ নিংথিজনা নোইপেন্দবা অদুগা তক্ত তহেন্দবা মকম অমস্তুং মুমদা নৈবা অওাংশিংগী এদোনোইদস, য়াম্না তোগল্লি।



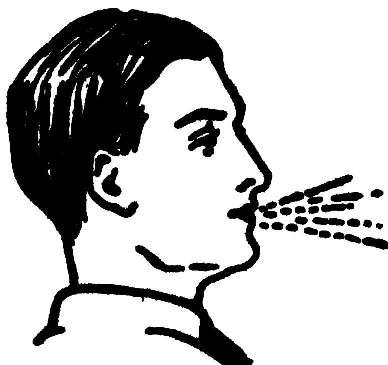
১. এদেনোইদস, ২. টোনশিল, গী মচেৎ।

এদেনোইডস হায়বা অসি খোনাওগা নতোনগা তাইনবা অদুগী তুংলোম থমবা মকমদা লৈ। মশাক্তি কোবি থমমে মমাই মাল্লি। মচু ওাংই ; অমরোমদা হায়রগা খোংবা শজিত্নবনি। নতোনগী মতুং লামদগী চাওথোরক্লুনা মতোন অদু কুপিত্লক্লুনা শোয় য়াদা হোল্লি।

অওাং অদুগী শুকশম নাক্ষমদা নমদুনা উনশা মথাদা মতুম মতুম ওইনা মকম থরী জৈবরা হায়না য়েংউ। মতুম মতুম অদু গ্রাও চাওথোক্লুনা শোমবনি। মাদু নৈরকনবগি

নতোন থৌনাও, মাকোং নত্রগা য়াদা অশোকপা অকাইবা লৈরে হায়না থংগনবনি। মাদু কোক্লবা থুদক অদুদগী হোনা হোৎনথৎকদবনি নত্রবদি হ অদু হকচাং অপুম্বা য়ৌরকনি।

অনাবা এদেনোইদ অদুগা চৌনশিলদা য়াওরিবা হ অদু পুথিদুনা হার্ট য়াওরগা হার্টকী অনাবা ওইরকই। তাং তাংদা য়ৌরগা থুনিং থুদাং চিকপা রিউমেটিজম হায়বা অনাবা ওইরে। মকম অদুদা লৈবা অায়ন শিং অদু ঈনা পুথিদুনা হকচাংগী মকম অতে অতে য়াওথ্রগম ভোঙাল ভোঙালবা অনাবা ওইরে। চৌনশিন এদেনোইদস নাবা অঙাং অদু তিলজেল লাইজেনই, হোম হোম চাত্ত হায়বা য়াদে। অনাবা অদুগী হ অদুনা হকচাংগী মকম অতেদা য়ৌথিদুনা অঙাং অদুগী মশা শোকপনি অদুনা চাও-দবনি। লাইরিক লাইত্ত থুনা হৈবিদে, বুদ্ধি লৌশিং ককচিল্লি। ডিপ থেরিয়া হায়বা অনাবা অদুনা নায়কপা য়াই। স্কালেট ফিবায়, লাইকুপ য়াম্না তৌগল্লি। অকোনবাগী লাইনা অসি চংথিদুনা নামিনুক্কবদি তাপ হেক কবিমু য়াদে ; লাইহৌ কন্না হৌই।



য়োকথুবদগী অায়ম পাইথোক[illegible]

লাইরে।

এদেনোইদস ভোথা অঙাংবু লাইয়েংবা মওং অমতং লৈ[illegible]অতিক চাবা ডাক্তর অমদা পুয়দা হোসপিতালদা লৌথোকপা অসিনি। হৌগৎলকপ[illegible]াইরিবা অদুগা এদেনোইদ অদু চাওরবদি কাটন অইদ নত্রগা ইপস্যোর্য মন্ট লৌ[illegible] [illegible]া পিজৌ অদুগা মথং মথাদা অকোইবদা কোয়েন্টেশন তৌ। ডাক্তর[illegible]বু অাকয়ম্লগা শেনি গিলিন মত্রগা [illegible]পল গনকা পিজৌ। মরাং কাইনা পিথকউ। চৌনশিন চাওথোক্লবা নত্র[illegible] [illegible]াওথোক্লবগ মাইওন য়াইতং মচু মানবা পক্লবদি মদুমু লৌথোকপা [illegible]।

লোক থুংবা।

মী পুম্নমক তোইনা তোইনা লোক থুংনরবা ঙাক্তনি, লাইনা অসি মী পুম্নমক তোইনা তোইনা মাদুনা মশক থংনরে। লাইনা অসিন্থু লাইকুপ নিউমোনিয়ানচিংবগুম কায়বনা ওইহল্লকপনি।

লোক অসি অকনবা শিগনবা লাইনা নত্তে অদুবু মহাক্না হৌরগা নিউমোনিয়া ওয়া শিগনবা লাইনা পকলকই। যক্ষ্মার; রিমাটিজম, নাপংবা অসিনচিংবসু ওইরকপা য়াওরকই।



ওজা চথুনা শাহনবা অসিনা থৌনাউ নাবা অমম্বুং অয়েকপা থ্রাইনপী কৈ।

করি করম নাহল্লোইদবগে ?

লাইনা অসি চংহন্দনবা মরম উপাই য়ামনা লৈ। চিক্লাক চাং লাইনা অকনা থন্দুনা চাবা অদুগা চাং লাইনা হকচাং কনবা শাক্তেন তৌবনা থবাইগী মকনি। ঙসিং অইংবনা নুমিৎ থুদিংগী ইরুজবোক্তুনা হকচাং অসি অইংবা যেংলবা তৈনহন্নু। লোক থুংবা মীগী মাক থক নকশিন্নুগনু।

অনাবা মীনা শিজন্নবা তেঙোৎ পুথন, থুজাই, ফোলাস মখিৎ মনাই অমরুং অদু তৈথোক্লবা থুদে কমাজনা চিংবা শিজন্নবা হিদাকসু তোংতে তিন্নবা, থুমগা ...-শোৎ শারকবা অসিদগী অনাবা অসি পকলকই। অসিংনসু অনারপি ...

নুংশিৎ নুংশা মন্নাং কাইনা চংদবা য়ুমদা হিপ্পা, উকুল চেনবা নুংশিৎ শোন্ন হোক্তিনবা, অইংবদা কুইনা লৈকবা মত্রগা লোং চোৎপা হবাং শৌদুনা কী চোংলগা মাদু শেৎচাদুনা অইংবা নুংশিৎ মরক্তা কথবা, তুমা হিপচিং ফাদবা, থবক হেন্না তৌবনবা অসি লোক থুংগল্লি। মাদা শোন্ন হোনগনবা, মন্না কত্তবা লৈবা অদুগা চৌনশিনগী লাইনা পকপা মীতাদি লোক তোইনা তোইনা থুংগল্লি।

লাইয়েং।

ঙন্না লাইয়েংবা হৌগৎলবদি লাইনা অসি থুনা কৈ। লোক থুংগদবগী খুদম হায়বদি হকথি তোইনা তোইনা খনবা, মিৎঙাংবা পি তাবা, কোক চিকলি চিকলি তোদুনা লুবা, নাতোন ফুনবা তৌরক্লবদি লোক থুংগদৌরে হায়না খংগনি, লাইয়েংবা হৌগৎলু। য়ুমদা ফমদুনা লৈতনা হিজোল মংবদা চংদুনা লৈবাক তৌবা, খোংকাপ খুনা থুনা থাংদুনা কোইচৎ চৎপা, মত্রগা হকচাং খন্না লেংওৎপগী থবক তৌবা অসি কান্নে। হবাং তাত্রিবা তৌগদবনি। অসি পুম্নমক অসি তৌবা খুদোং চাত্রবদি হকচাং শাজেল তৌদুনা হবাং তাহম্নু। মথংদা ঈশিং অশাবদা ইরুজৌ। ঈশিং অশাবদুনা তৌবা লোইরগা ঈশিং অইংবা খুজাই অমনা চাইথৌ, অদুদগী থুদৈ অমনা কংনা তৈ থোকউ।

লোক থুংবা অদুনা নোংমা নিনি শুজিন থ্রবদি পন্দুপ ২০ শুবদা হায়রিবা হোটফুট বাথ মত্রগা লেথ বাথ অদু তৌ (পন্দুপ ২১ য়েংউ)। মসি লোইরগা ফমুংদা চংদুনা হিপউ। চবোন, থোৎনা ফুৎপা য়েক্কম অদুগা উহৈ চাবা য়াই। লাইয়েং মথক্তী অসি লোক থুংবদা য়াম্না কৈ ; শাংথংনা নাদে। লোক থুংবা অদু অমুক হঙ্গিল্লকদবা মতৌ মাল্লবা, মত্রগা নিউমোনিয়া তারক্তদৌরবা নত্রগা থৌনাও চাকাৎপা মতৌ মাল্লবদি ডাক্তরদা হংলগা সলফথিয়াজল নত্রগা সলফাদিয়াজাইন টেবলেট অনি অমুক্তদা শুই হন্দুনা নোংমদা মরিমক চাদুনা নুমিৎ নিনি চৎথৌ। মাসি তৌরগা মরৈ চোনথনা নাদে, লাইথৈ অপূবা কোকই। ঈশিং মন্নাং কাইনা পিথকউ। ডাক্তরনদি পেনিসিলিন ইঞ্জেকশন তৌগল্লি।

ইনফ্লুয়েঞ্জা (লা গ্রিপি)।

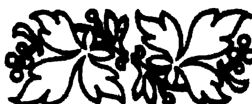
ইনফ্লুয়েঞ্জানা চহি খুদিংগী পাওতাক ওইনা মরাই চৎপগুম নাদে। লাইনা অসি চুম্রগী লোক থুংবগা মাননা মান্নে মরম অদুনা ঐথোইনা লোকথুনাই হায়রগা কংদে। চুম্রগী লোক্তগী লাইনা অসিনা কনশিনবা মামনা হেল্লি। হৌগৎলকপদগী হোনা নাতোন ফুনি, হকথি থল্লি ; মিৎতগী মরম লৈতনা পি তাই, কোক চিকই, থবাং মাই, থাক থোক্তনা লোক কংনা থুই অদুগা লাইহৌ হৌই।

লাইনা অসি খৌওইদবা তৌগনু অকনবা লাইনাওম থন্নু। চহি থুদিংগী লাইনা অসিনা চহি য়াম্না অহল য়াম্না শিহল্লি। অশোনবা মীদা নায়রবদি শিবনা নবই।

লাইয়েং।

লাইনা অসি শোকনা শম্নুবদগী য়াম্না লৌনগল্লি। ইম্নুং অমদা মী অমা লাইনা অসিনা নায়রবদি মী অদু রুমাল অমা থাদনা পাইহনগদবনি, মাদুনা চিল মতোল, অথল থুদিংগী অদুগা লোক অথুবা থুদিংগী মেনগদবনি। চে মচেৎ অমদা লোক থাক ত্তিল শিতোকহনগদবনি। মাদু তোইনা তোইনা শিল্দুনা মৈ থাদোকউ। অতে নাজেংবা মীদা মানা শিজনুবা পোৎ হায়রবদি পুখম তেজোং নচিংবা চানা থরুবা পাত্র, গামছা ফিরো-লনচিংবা শিজনুফদে।

লাইনা অসি নাবা হেক হৌরকপগা ফমুংদা চংদুনা লেংদনা তুমউ। মমাংতৈগী পল্দুগা ইখিবা চুমগী লোক থুংবদা শিজন্নৌ। হায়রবা হোট ফুট নত্রগা লেগ থাথ অদু তৌ। ঈশিং নত্রগা লেমোনেদ মরাং কাইনা শিথকঈ, পুংজা থুদিংগী য়ামত্রবদা পাইন্ট মথাই অমা নত্রগা মাদুদগী হেন্না পিথকউ ; খোংথুৎ নুমনা থমউ। লিকলিদা ঈশিং অগাবা হাল্লগা খোংদা থবা কাপ্লে। চিঙ্গাক্তি চবোন, চমকুৎ খোৎনা কুংপা রেকম উহৈ আসনি। হিদাক্তি থবাক্তা লোক থুংবদা শিজনুবা হিদাক অদু শিজন্নৌ। এপেন-ডিক্সগী নং ৯ শুবা প্রিসক্রিপশন অদুনা নোংমদা ৩ লক চিল তেংহন্নু। মাসি তৌগগা চিল য়া খৌনাও তরু তরু লৈ অদুগা নাকোং লোমদা হায়জিল্দুনা না পংহনবা অদ কোকই।



শন্দুপ ৩০ শুবা

থম্মোম্বীদা শোকপা।

নিউমোনিয়া।

নিউমোকক্কস হায়বা জারম অসি থবাক্তা চংথ্রগা নিউমোনিয়ানা নায়কই। অনাবা অসি ইখং খংহৌদনা নিংথম চংবগা লোইমনা নায়কই। থুনমক হকচাং শাগৎ-লকই, থাবাক্তা নাবা য়াওরকই। লোক থুবদা নাই, শাংথনা থুদে, খাক য়াওদে। শোয় হৌদ্দোক হৌজিলগী মশিং য়ামনা হেনগৎলি হায়বদি উনশা থবেৎ থবেৎ হোল্লকই। অনাবা মী অদু য়েৎলোমদা ওইরবস্থ ওইরোমদা ওইরবস্থ য়াতদনা চেপ্পা হিপই, লোংনা পংনা হিপগনদে। মাই অসি হমাং থরা থরা কাই, খুজাই নামতনা নত্রগা অনি মক্তদা কাবা য়াই। চিনবান্দা পোকথোকপস্থ লৈ। খাক শি তোকলকপা অদুদা ঈ তোৎনদুনা য়াওরকপা য়াই। নুমিৎ কয়ানি মরুম লাইহৌ অসি ইথা থাদনা চৎথে অদুদগী ইখং খংহৌদনা লাইহৌ তোক্তুনা হমাং শৌদোকই। অদুদগী মী অদু মশা নুংঙাইনা উই।. অদুদগী কথিবা অমা নত্রগা অমুক হঙ্গিন্দুনা চয়োল অমা অনি লাথবা অমা অসি থোকল্লি। কনাগুম্বানা লাইহৌ হস্তত্রিক্তৈদা শিখিবস্থ উনৈ। অনাবা মী ১০ গী মনুংদা ৩।৪ দি শিবনা নমই। য়ু থকপা মীদি লাইনা অসি না নায়বদা কগন্দে, শিগল্লি।

করি করম তৌরগা অনাবা অসি চংহল্লোইদবগে ?

নিউমোকক্কস হায়বা জারম অসি য়াম্না তৌইনা পংলৈ লৈবা ময়ম্না থেংনৈ। মী ওইবনা মাসিদগী পংনা নাম্বোকপা ঙমদে। হকচাং অসি কনা অমস্থং কন্না থম্লবদি জারম অসিনা মাংহনবা তোবা ঙমদে। য়ু অমস্থং হিদাক চুরুন্দচিংবা গ্রকপা অসিনা মীওইবনা ঈশ্বরনা পিরিবা অনা অয়েক্তা থিংনদুনা মাদুবু থিংনবা তৌরিবা অদুয়াম্না শোয়হল্লি।' ময়ম অদুনা মীতা অদুগুবা অদু নাগল্লি। মতিক চানা অকবা চিন্নাক চাবা কংদবা অদুগা য়াম্না পংচা চাগনবা মীতা অমবা নুংশিং নুংশা চংদবা য়ুমদা লৈবা থোং মিহথোং-শিংজিন্দুনা তুবা মীতং অদুগা ফিরুক থুমজিন্দুনা হিথকনবা মীতা মক-শম কোয়দা কমগনবা মী, অদুগা লোক থুংগনবা মীতা অসি লাইনা অসিনা য়াবনা শাগল্লি।

লাইনা অসিগী মহিক অসি মাড়োনদগী থোরকপা। নপ হকথি থনবা অমসুং লোকথুবদা থোরকপা থাক্তা মাওরক্তুনা অনাবা মী অদুগী মনুংদগী থোরক্তুনা মপাল মৌরকই। মদুনা মকম চাদবদা তারগা শন্দোক্লকই। অনাবা মীনা শিজন্নবা কোল লিক পাত্র শিজন্নবদগী, উৎকুল চেনবা লমবি লমখাংগী অমোৎপা নুংশিৎ হোজিনবদগী অদুগা বাইরম শিৎপাদা পাইখৎপা অমোৎপা শোর হোজিনবদা মাওথিবদগী লাইনা অসিনা নারকই, অদুনা থৌদোকশিং অসি থোক্তনবা নাক্লরগা অসি চংলকপা ঙমদে।

চপচাবা লাইরেং।

সনফা কাংনপকী হিদাক অমসুং পেনিসিলিন থোরকপদগী নিউমোনিয়াদা মী যাম্না শিত্রে। সলফা থিয়াজল অদুগা সলফা ডাইএজিল হায়বা হিদাক অনি অসি যাম্না লাইনা অসিদা কান্নে। মকম পুম্নমক্তসু লাইনা ফংনবা হিদাকনি মতিক চাবা ডাক্তর অমগী মরা লৌরগা শিজন্নৌ। লাইহৌ অদু হিদাক অসি পিজরবদি পুং ২৪ নত্রগা ৪৮ দা থাদোকই। লাইহৌ থাদোকলবসু হিদাক পিজবদি নুমিৎ ৩ নি কাওবদি পিজ-থৌ। হিদাক পিজবা পং তোক তোক্লবদি; লাইহৌ অমুক হন্নিল্লক্তুনা নাব হল্লিব্নি, মাদুদদি অহানবা নাবদগী হেন্না শাথিনা কন্না নাররে। পেনিসি লিন অসি হৌজিক্তি মকম পুমুমক্তা লাইনা ফংনরে। সলফা বুদি মাসিনা হেন্না কৈ।

অনাবা মী অদু নুংশিৎ মরাং কাইনা ফংহন্নু। মথোং মথুৎ লুম্না থমউ। হিদাক পিজদুনা নত্রগা এনেমা তৌদুনা অমাংবা লৌথোকউ। লেমেনেদ, লাইমজুইস, নত্রগা ঈশিং ইচম মরাং কাইনা পিথকউ। চিঙ্গাক্তি—মহি ওইবা চরোন চমকুৎ য়েক্তম অসিদি।

অনাবনা শিত্তোক্লকপা থাক তিল অদু চে নত্রগা ফিজেৎ অম দা তোপ্না মারগা মৈ থাদোকউ।

অঙাংদা নিউমোনিয়া তৌবা।

অঙাংদা নিউমেনিয়া তৌবদা লাইয়েংবা অসি অহনদা য়েংবগা চপমান্নে; অদুনা মথক্তা ইরিবদু য়েংলগা চৎথৌ। নুংশিৎ অশেংবা মরাং কাইনা চংবা অমসুং নুংশা মঙাল ফংবা মুমদা হিপহন্নু। অঙাং অদুনা মহোশা চারববা চিঙ্গাকী মচাংদগী যাম্না হয়না পিজৌ মথোং শানা থমউ। মথক্তা ইথ্রিবা হিদাকশিং অদু ফংলবদি হজোন মরুগী প্লাটার থবাক নাবা মকম অদুদা থোমউ। মাম শরুক ৬।৭ দা হজান মরু তকথাইরগা কুপ্না অদু শরুক অমা মাল্লগা ঈশিং হাইকেৎ হাপ্তুনা তোংথাইনৌ, ফি অপাবা মচেৎ অমদা শন্দোক্না তৈরগা নপউ। কুপা অদু ভাংলবা মতমদা লৌথোকউ। লৌথোকপদু শাহল্লগা অমুক নপনিংলবসু নমা মাই পুং ৪।৫ খুদিংদা মিরিঙ্গী থমা ২ নথুন থমা মাই। ঈশিং মরাং কাইনা পিথকউ, লাইমজুইস নত্রগা লেমনেদ মাখলিক্তুনা পিথকপা কৈ। সুমিৎ খুদিংগী ঈশিং অশাবগী এনেমা তৌদুনা অমাংবা লৌথোকউ।

অঙাং অদু লোক য়াবনা খুররবদি অদুগা থাক থোরকউ হায়ব। য়াত্রবদি, যাদুনা তুবা হিপ্রা ওমনবগী মওংদা লাক্রবদি এপেনডিক্সগী নং ১৮ ওবা প্রিসক্রিপশন অদুগী হিদাক অদু তোবা য়াই। মী পুম্নমক নিংথিজনা খংগদবনি নিউমোনিয়া হায়বা লাইনা অসি পেনিসিলিন্না ফবা ওমই হায়বা অসিনি। হিদাক অসি ফংদুনা নিয়ম কাইদনা শিজন্নর-বদি অনাবা অদু শিরোই ইলাই লাইনা কয়না ফহনবা ওমগনি।

নিউমোনিয়াদগী যক্ষ্মার ওন্নরকপা কনবা।

অঙাংশবু ওইরবসু অহল্পবু ওইরবসু নিউমোনিয়া না নারব। মতুংদা যক্ষ্মার য়াবনা তৌগল্লি। লাইনা অসিনা নারব। মী খুদিংমক্না ফরে হায়দুনা থৌশাদনা কোইচৎ চৎতুনা থবক ইংখ অকনবা পংতৌ তৌদুনা হকচাং য়াহনগনু। য়াম্না নিংথিজন। মতিক চান কল্দুন নুংশা থিবা পুম্নমক কোক্লবা মতমতদা চৎথোক্তুনা মহৌশাগুম থবক ইংখাং তৌ। থো মিহুৎথোং পুমথিং থিংজিল্দুনা নুংশিৎ নিংথিজনা চংহল্লবা য়ুমদা থক হিপহনগনু নুংশাশোর শার শাংনা শাংনা চিংশিনবা হকচাংগী শাজেল মতৌ অদু তৌহল্লু। মদুগী নিরম পন্দুপ ৬ ওবদা ইগ্রে।

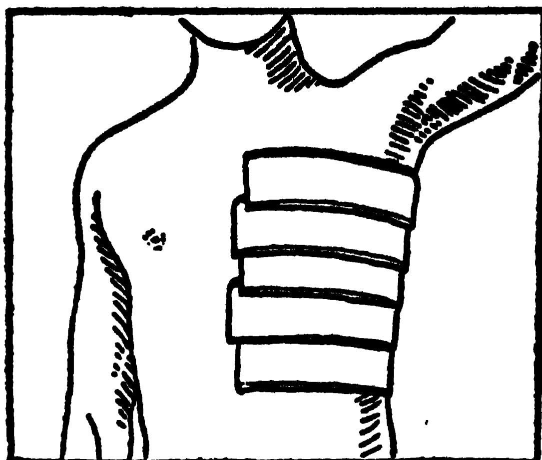
প্লুরেশি (থবাক অমসুং থযোখীগী মরক্তা ঈশিং নত্রগা লাই লৈবা নত্রগা পোবা)।

থবাক মনুং অদুগা থযোখী কুপলিবা অপাবা উনশাওবা শরুক অদুদা পোমদুনা নাবনু প্লুরেশি কৌই। চৈনা ওনবদা থবাক্তা কুথিবা নত্রগা লোক কল্না থুংবদগী লাইনা অসিনা নারকপা য়াই। ইহান হানবদা নিংথম চল্লি, অদুদগী অনাবা চৈনাখোল থন্না থন্না কাওরকই অহানবদা নাকল অমদা তৌরকপনা নমই। নাবা অদু চৈলাং না থিনবওমতৌই। লোক খুবা নত্রগা শোর শাংনা হোনবদা নবো হেনগৎলি। লাইহৌ পকই ; না কলদা নাবা অসিনা মক্ক ওইবা খুদম সাইন্নি। অশোকপা মাইকে অদোমদা য়াত্তুনা হিপ্পা ওমদে, মতম থরগী মতুংদা থবাক অমসুং থযোখীগী মরক্তা ঈশিং লৈরে, কাল অদুদদি নাবদু থন্না শোল্লে।

লাইরেং।

নিরম ওইনা লাইনা অসিগী লাইহৌদি নুমিৎ ৮।১০ নিত্তা মরে অনাবা মী অদুনা নুংগ্নিল অমসুং নুমিদাং য়াইরম থুদিং গী চয়োল ২।৩ শাংথনা নুংঙাইতবা অম-সুং অশাবা কাওরবদি কক্সার য়াওরে হায়না খংগনি। মতম অদুদদি মথাদা ইন্নিবা লাই যেং নিরম অদুনা চৎথৌ।

লাইনা অসিনা নাবা মীদি থোং মিহুৎথোং নিংথিজনা পান্দুনা নুংশিৎ অশেংবা মন্নাং কাইনা চংথোক চংশিন তৌবা ওমবা য়ুমদা থমউ। অইংবা নুংশিৎনা মশাদা রৈহনবদি ফত্তে। মহি ওইবা অাংগী চিক্কাক ঙাক্তা থপিজৌ। থাবাক্তা যেওয়ে নত্রগা



ফি নত্রগা শউন মচেৎনা প্লুরোশিগী দমক থবাক্তা কাচিনবা।

ইঞ্চি ৩ পাকপা এধসিভ প্লাষ্টার না কোইনা থুংনা নপউ। অনাবা মী অদু শোর হোম্লোকহন্দুনা থবাক চপশিল্লিঙৈগী মতম অদুদা নপ হৌগদবনি। মাস্থম তৌরবদি থবাক লেংবদা নাবদু ফগনি। থবাক্তা নাবা অদু ফনবগীদমক পুং ২।২ দা অশাবা ফোমেন্টেশন তৌ। অমুক তৌবদা মিনিট ২০ মরুম চংহন্নু। ফোমেন্টেশন খুদোং চাত্রগা হোট ৱাটার বেগ নত্রগা ফি অমা ঈশিং অশাবদা লুপ্লগা চুমদোক্লুনা অকংবা ফী অমনা য়োম্লগা অনাবা মরুম অদুদা থমউ; অমাংবা য়ৈথৎহনগনু।

থবাক অমম্লুং থবোথীগী মরুক অদুদা নৈগ্রিবা মহি অদুদা অতৈ অতোপ্পা অমম চংশ্রবদি নাই ওইরকই, মতম অদুদা ইমপাই মিয়া কৌরয়ে। মাদু থোক্তনবা শলফাঙ্কল নত্রগা পেনিসিলিন কাম্লরে, মাদু য়েংলিবা ডাক্তর অদুনা থংগনি। ইমপাইমিয়া হায়বা লাইনা অসি শখি গ্রুবা লাইনা নি থৌশাদবা তৌগনু।

যক্ষ্মার মত্রগা কনসমসন্।

ভারতা যক্ষ্মার কৌবা লাইনা অসিনা মুনিং থুনিংগী মিনিট অমমমদা মী অমমম শিহল্লি হায়না লৌবা য়াই। মীওইবগী পুনশি গী চহি ১৮ দগী ৪০ ফবা কাওবা অসিগী মনুংদা লাইনা অসিনা য়াম্না নাদৈ। লাইনা অসি চংহন্দবসু য়াই লাক্নোক্লুনা কনমু ওবই অমুনদি মাসিগী মতং মতৌ কনি করম থিংগনবগে অদুগা করম হায় মা লাইরেংবা হৌনে হায়বনু থংকম থোকই।

মতুং মতৌ খুদম ।

লাইনা অসিনা নাই হায়বা ওন্না থংলগা লাইয়েংদুনা ফবসু থুবা হেল্লি । অদুনা মী থুদিংমক্তা ইহান হানবা উৎলকপা খুদম অদু থংদবা য়াদে ।

মশা মউ পাবা, ময়াং কংবা, মথবাক চন্না লেং তুপ্পা মীতা অসি লাইনা অসিনা য়াম্না নাগল্লি । য়াং অসি ময়ম ইচা চাদনা অসুম কংশিল্লকপা অসিনা থবাইদগী ইহান হানবা খুদম উৎলকপনি । উনশা অসি তাইফেৎ তাইরকই, মতম অমদা থজাই য়াম্না ওাংই মাসিমসু য়াম্না ওন্না উহল্লকপা খুদমনি । লোক তোইদা তোইনা চেনবা অসি মাওয়কই । অহানবা হৌয়ক পদদি মী অদু নাই হায়বা মশানা থংজদে । খজিক্তং তোবদা য়াম থুনা চোৎথে অসুম তোনা থন্না লৈরকলগা নুমিদাং য়াই নুংথিলদা লাইহৌ থন্না থন্না লৌরকই, অয়ক অমসুং নুমিৎদাংবাইরম নত্রগা নুমিৎদাং ময়ম ইচা চাদনা লোক পংথু খুরকই । অদুদগী থন্না কুইশিল্লক্লগা অহিংদা হমাং শৌরক্লে থাক্তা ঈ মাও- দুনা মচু ওাংলকলে । থবাক্তা নাবসু য়াই নাদবসু য়াই । চানিং থকনিংবা লাকত্রে ;স্বভাব লিচৎ হোংলকলে, ময়াং থাদা ফাগী জগাই তৌদুনা লোক খেবা হয়াও কুর্মে পায়মলবসু মাদু তোকখ্রে, শাওগল্লে মথরাই য়াগ্না বাগনবা চিত্রা পুবা হায়বা ফীবম অদু ওইরে ।

থাক্তা অনাবা অসিগী জায়ম চিউবরকলস বিসিনাই হায়বা অদু য়াওই, মাইক্রো- স্কোপ্না য়েংলগা উবা ফংগনি । পন্দুপ ১৪ তুবদা জায়ম অসি মেগনিফাইড প্লাণ অম- দগী মতেং লৌদুনা য়েংলগা কয়ম উবগে হায়বদু তাকখ্রে । কনাগুম্বা মী অমনা মশা না লাইনা অসি পকলে হায়না চিংনয়বদি মতিক চাবা ডাক্তর অমা কৌয়গা মশাগী থাক লৌদুনা মাইক্রোস্কোপ্তা য়েংহল্লবদি হেক্তা লাইনা অসি নৈ নৈতে হায়বা থংগনি । থাক লোক্তা জায়ম অসি উবা ফংদবা অদুগা লাইনা অসিনা মাবা মীদি নৈ হায়বা ফাও- গনু । ময়ম অদুনা জায়ম ফংত্রবসু অতে অতে মথক্তা হায়খ্রিবা মতুং অসি তৌরক্লবদি মখ্যার থুংবদা য়েংবা হৌনবা লাইয়েং অদু তাপ হেক্তা লোখৎলো ।

মথক্তা উৎখ্রিবা মতুং মতৌ খুদম অসি থযোখীদা মখ্যার থুংবা মীপীদা তোবা জাৎনি । লাইনা অসিনা থযোখী তলা চংদুনা নাদে, হকচাংগী মফম অতে অতেদসু চংদুনা লাবা য়াই । থৌনাউদা লাবা য়াই, মতম অদুদদি মথক্তী খুদম পুম্নমক অদু উৎ- পগা লোইননা খোজ শিথবা ; খোক্তবা উগনি । পোৎচে য়োৎথবদা নাই । শক মখ্যারগী মহিক চন্নক্না পাবণি য়াম্না তোইনা থেংনৈ । তুবদনা খিৎ হেন্না মম্না তৌপত্লি, মীনা মদুম্বু [illegible] হায়দমু কৌনে । মাদুগী মনৈ তায়কপদা খোং তেনশিন্লে ।
[illegible] মাবগা মমম শোনখোকলকই । য়াংলেন খোইমকই, অত্তাং দা স্কোফোলা [illegible] মাবা অদু মখ্যারনি । তকপদা ফুমাং ওইনা মতুম মতুম ওইনা লৈ । মাদি [illegible] অত্তাং অদু চাওত্রে, তাইকেৎ তাই, ঈ থাংবে ; খিৎ লাকোৎলা তোইনা তেইনা [illegible] উদরকই ।



অনাবগী জায়ন শন্দোকপা নখী অমা ।

কা়ি করম তৌরগা জায়ন অসি শাদোকলক লোইদবগে ।

১। ঐখোই পুম্নমক্কা শোর হোনবদা চিংশিল্লিবা নুংশিৎ অসি হোজিনখিবদগী ২। এখোই পুম্নমক্কা চারিবা থকইবা চিঙাক অসি চাখি থকখিবদগী লাইনা অসি হৌড় শুত্তনা পক্লুনা লৈ। লাইনা অসি পকপা শা অদুগী মশা চাক্ষবদগী মত্রগা লাইনা অসি পকপা শাগী মখোম থকউবদগী লাইনা চংখিবনু লৈ। লাইনা অসি পকপা মীনা কৈথেল দকান্নচিংবদা থোকপা পোৎ অদু, মখুৎ অদুদা নপলোক তৈরগা শাইদুনা য়েং-বদা জায়ন অসি পোৎশিং অদুদা পকহৌবা য়াই। অদুগুম্বা পোৎ অদু চাক্ষবদগী নায়ক পম্ন য়াই। ৩। হকচাং উনশা অশোকপা অহৌবদা জায়ন অসি চংখিবনু লৈনে।

লাইনা অসি শদোকহল্লোই হায়রবদি করি তৌবা হৌনে।

লাইনা অসিনা নাবা মী খুদিংমকনা মহাক্না শিদোকললকপা থাক লোক অদুনা মহাক্না হোদোক্লকপা শোর নুংশিৎ অসিদা লাইনা অসিগী জায়ন য়াওনুক্ন মানুনা শন্দো-ক্লুনা অতোয়া অমা নাহল্লি হায়রবনি বংগদবনি। লোক থবিককংখুবা ; হকথি অদুগুম্ থনবা অদুগা থৌনাউ অমম্নুং শাতোনদগী থোরকপা পোৎ মথিকঅমনা জায়ন থগিং [illegible] চনবা য়াগই। মখোই অদুগা নুংশিৎ মত্রগা উথকুল য়াইকুমনা তিম্নুনা [illegible] য়াওনগা মী অমনা শোর হোনবদ য়াওব্রুগা মহাকনু লাইনা অসিনা [illegible]

অহাংবা নবেল ইংখাং উৎকুল য়াইফুল মরক্তা লোক তিন পংশিং শিন্তোক্লুনা কংলগা উৎকুলগা অমুক তিন্নহন্দনবা য়েংশিনগদবা ওই। থাক লোক্তনা লাইনা অসি শন্দো-ক্লকই হায়বশি খংনরবা পোৎনি মাসি অমুক নৌনা হংনব অমসুং নৈনবগী মথৌ লৈত্রে।

ফি নত্রগা চে মচেৎ অথা য়া, চিল অদুগা নতোন মপাদা খুন্দনা অনাবা মীনা লোকখুবা হকথি থনবা তৌফদে। ফী অমসুং চে অদু মৈ হেক থাদোকউ। অফবা ফী ওইরগা ঈশিংদা হাপলগা মৈদা লোন্দুনা ফৎলু অদুগা কংহল্লু। ফওবা ফিমচেৎ মকাই ওইরগা মৈ থাদোকউ।

লাইনা অসিনা নাব চানবা পোৎ পায়গনু মখুত্তগী অমোৎপা লোইননা চিঙ্গাক অদুদা জায়ম লৈহোবা য়াই। থাক লোকখক য়োৎকনু, য়োৎলবদি মহিক অদু থিবোং জিনশাং য়ৌখিদুনা, মফম অদুদা অনাবা পোকহন্দুনা থুনা শিনবা অনৌবা নবেল অম শেমই, অদু শিবা থুজিল্লি।

কল্লি কয়ম তৌরগা জায়ম অসি মীদা চংলোইদবগে ?

সহর পুম্নমক্তা উৎফুল য়াইফুল হৈদোক্লবা থমইবা পাত্র অদু গম্মারগী জায়ম য়াওবা ঙাক্তনি। মী খুদিংমক জায়ম অসিগা থেংনবা ঙাক্তনি। মশা কনবা নোইপেনবা নাতোন অমসুং খোঁনাওদা লোক পক্তবা মীদদি পাক হেক চংবা ঙমদে। মী অদুগী ঈনা জায়ম অদু মাংহনব ঙমই। শতিক চানা চাবা ফংদবা তিঙ্গং যাঙ্গংবা মী, থকক হেন্না হেন্না ঙদুনা চোকথরবা মীওং লমচৎ নাইদবা মীওং মীতা অদুদদি জায়ম অসিনা লাইনা চংবা ঙমই। মী অদুগী অনাবা থিংবা ঙম শক্তি অদু য়াৎলে। য়ু থকপা মীনা য়াম থুনা পকপা হেল্লি। মীতা অদুনা লাইনা অসিদা নাথ্রবদি ফবগী আশা য়ামনা য়াৎলি। হিদাক চুক্টনচিংবা খৌনাও অমসুং থবোবী শোকই অদুনা জায়ম অদু মনুং য়েশিনখিনবা নবেল ফাঙুনা থমবি।

চঙংনবা য়ুম্নক্তা লৈবা য়ুম অমদা মী হেনমন্না লৈবা অদুগা মী হেনমগ্না লৈবা অদুগা মী কুংনা লৈবা সহর অমসুং লৈকাইদা লৈবা মী অসি মম্মার লোনয়ক্তুনা য়াম্না থুংগল্লি। অদুনা চেকশিনগদবা ওই।

য়ুমগী কা খুদিংমক নুংশিং নুংশা ; মঙাল চংনবা নবেল থমগদবা ওই। মিরৎ-থোং হাংদোক্লুনা ভুমবগী নিরম তথা চুমই।

লাইনা অসি পকপা মীনা শিজন্নবা কয়িওবা পোৎ অমমা অতোপ্পা অমনা শিজ-ন্নবা য়াবে। শেংদোক খোথতোক্লুনা ঈশিং অমাক্তা ফুত্তোক্লগতা শিজন্নৌ। লাইনা

অসি শকপা জীবগী চাবা অদুগা অনাবা অসি শকপা শনদগী অবা শজোম থকপদগী লাইনা অসি নায়কই হায়খ্রে অদুনা শা অদু চাবা তারবদি নিংখিজনা মুন্না যোংলগা চাবা তাই ; শজোম অদু থকপা তারবদি মুন্না মতম থরা চংনা শৌহল্লগা থককম থোকই । নিয়ম অসি তৌদনা চাফদে অমসুং থকফদে ।

কারবার জাৎ থর। তৌবা মীতাদি লাইনা অসি য়াম্না শকল্লি । মৈথুচেনবা থবক্তা য়াওদুনা মৈথু ইতস্তওনা শোর হৌঙ্গিনবা অদুগা উৎফুন রাইফুল চেনবা কারবারদা য়াওদুনা উফুল তোইনা শোর হোঙ্গিনবদা চংবা মীতা অদুনি । চুরুট, সিগেরেটকী শাবগী, থবক নুং হকপা মী, চেংগী কোলদা থবক তৌবা মীওই অসি লাইনা অসিনা নাগল্লি চেকশিনবা চুমই । ফুরিৎতুবা, টুপি শাবা, থুম্মুক তাইরুক শাবা, ছাপা মরেক ঠিক তৌবা মী অসি মনম পোনতক কমগল্লি, কারবার অদুনা য়াদদুনা, মীতাশিং অসিসু লাইনা অসিনা নাগল্লি । কলেজ স্কুলগী ওবা ছাত্র অসিসু য়াংলেন কোন্না মতম শাংনা ফবা অদুগা মপাল থোরকুনা মতিক চানা হকচাং কনবা শজেম সুবিং থুদিংগী তৌদবা মরমদগী লাইনা অসিনা নাগল্লি ।

যক্ষ্মার কত্তম ফহনগদগে ?

লাইনা আসি মতিক চানা লাইয়েংলগা ফৈ । কনাগুবা মী অমনা লাইনা অসিনা নরেগা মাদু যক্ষ্মারনি হায়বা থংদুনা থুনা লাইয়েংথকলগা থুনা লাইকোকই হায়বনি অরেপ্পা রানি ।

মথাদা ইন্নিবা হিদাক অসি লাইনা অসিদা কানুয়ে হায়বা প্রধান কংনরবনি স্ত্রিপটোমাইসিন অমুক্তা গ্রাম ১/২ অমা নুমিৎদাংরাইয়মদা গ্রাম ১/২ অমা তৌদুনা নোংমদা গ্রাম অমমম তোংদা (মসলদা) ইঞ্জেকশন তৌ ; অমুম তৌদুনা নুমিৎ ৪২ নি চৎথৌ । হিদাক কাপ্পা অসিগা লোইন্না পি, এ, স, টেবলেট ৪ দগী ৬ কাওবা নোংমদা ৩ লক পিজৌ । মাসি পুম্নমক তৌরবা মতুংদা অনাবা অদু কৎত্তবা নত্রগা অমুক হৌরক্রবদি থা ২ লৈরগা হান্নগুম অমুক লাইয়েংউ ইঞ্জেকশন হান্নাগুম মশিং চপমান্নুনা তৌ অদুগা হিদাকসু পি জৌ । আইসোনাইজ (Isonized) পিজবা স্ত্রিপটোমাইসিন কাপ্পা অসি য়ানরবা লাইয়েংনি ।

লাইনা অসিগী লাইয়েংবদা থংগদবদি অনাবা মী অদুগী মশা অদু লোইপেন্দুনা কগৎহনবা অমসুং হকচাং লুম্না হেনগৎহনবা অসিনি ; অদু ওইরবনি হকচাংনা শক্তি পুথোক্নুনা অরম অদু মাংহনবা ঙম্মরে । অনাবা থিংবগী পাজন মশাদা লৈজবা অদু লৈরয়ে । লাইনা অসি য়ামনা ভগ্না কগল্লি অদুনা লাইনা অসি শকপা মীনা মশাগী অনাবা অসি লাই য়েংদুনা চরোল ১।২ নিদা কহনগনি হায়দুনা আশা তৌগদু । নুংশিং অশেংবা মতম পুম্নমক্তা মরাং কাইনা কংবা, অকবা চিজাক মরাং কাইনা চাবা, ইঙ্গুং

মুলুংদা লৈবা থাদোক্তুনা য়াবমখৈ অহাংবা মপাল্দা লৈনবা পোৎথবা অদুগা শুকনিং য়াদনা গুংঙাইনা মতম লৈনবা অসিতনা হকচাং অদু মপাক্তন ফগৎলি, থুনা অনাবা লাইকোকপদামতেংলি।

খুদোং চাববদি লাইনা অসি লাইয়েংবা হোস্পিতাল দা চত্নুনা লাইয়েংউ। অচৌ অচৌবা সহরগী মফম অয়াম্বদা যক্ষ্মার থুংবা মীদা লাইয়েংবা ডাক্তার খানা তোঙানা তোপ্না লিংই। হাসপিতালশিং অসিদা লাইরবা মীবু শেল তিংহন্দনা হিদাক লেপ্না অমসুং মতিক চাবা পাউতাক পিনৈ।

যক্ষ্মার থুংবা মী অদুনা ময়ুম থাদোকপা চৎথোকপা খুদোং চাবা লৈত্রদুনা মহাক লাইয়েংদুনা ফররোই হায়না খন্দুনা নিংবা কাইগনু। য়ুমদা হোৎনদুনা লাইয়েংলবসু ফবা ওমই।

তোঙানবা কা অমদা মথন্তা লৈগদবনি। কা অদুগী থোং মিহুথোং লাওনা কাক্তোক্তুনা অহিং নুংথিল থমউ। ফমুং ফজনা নুংঙাইনবা শেমউ। নুংথিল নুংমাংদদি লমহাং তুহাংদা চৎতুনা ওখাগুম্বা মফম অমাদা ফমদুনা নত্রগা হিপ্তুনা মতম লেপ্নু। অনাবা মী অদুন. লৈরিবা কা অদুগী ইমুং ফক্লাংনচিংবা অসি মবক মবক্তা কবাক্না খোৎলগা তৈথোক শেংদোকপা তৌ।

অনাবগী ফমুং মোনুচিংবশি চয়োল খুদিংগী তোইনা ২ নুংখাদা য়ানবা য়াবনা য়ান, তিংথোকপা য়াবনা তিংথোক তৌদুনা পুং কয়ামরুম ফোদোকউ। নুমিৎগী মঙান অদুগা অশেংবা নুশিৎনা যক্ষ্মারগী জারম হাৎপা ওমই।

চিঙ্গাক।

টিউবরকুলোসিস হায়বদি যক্ষ্মার থুংবগী লাইয়েং য়াকম খনুরকপদা চিঙ্গাক অসিনা মরু ওইনা লৌখৎকদবনি। অয়াম্বা মতমদা অনাবা মী অদু চানিংদে হায়দুনা থকউ, চাও হায়বা য়াদে। মতম অদুদা ভিটমিন বি, কমপ্লেস অসি মহি ওইনা ওইরবসু টেবলেট ওইনা ওইরবসু নুমিৎ খুদিংগী চাক মমাংদা পিজৌ। বি কমপ্লেকস অসিগী মতেং ওইনবা ভিটামিন বি গ্রাম ৫।১০ নোংমদা অহম্লক ২ পিজৌ। যক্ষ্মারনা নাবা মী খুদিংমক কডলিভার অইল নত্রগা হালিবট লিভার অইল পিজগনি। চাবা মনিংতৌনা মরাং কাইনা কংহল্লু। শজোম, য়েরুম, শা, ঙা, উটি, মনামশিং, হরাই চেংয়াই গেহু চেং ত্তোদবগী চাক, মকু পানবা হরাই, লৈবাক হরাই, মুবী, অদুগা অতে অত্তে লোইনেগৎপা চিঙ্গাক মরাং কাইনা চানবা অনাবা অদুদা পাউতাক পিদুনা চাহল্লু। অমুক্তাদা য়াবনা পুক্লুপ চাবা ওমত্রবদি মচেৎ মচেৎ থরা থরা তৌইনা তৌইনা পিজৌ। মরক্তা শজোম পিথকপা কৈ।

লাইয়েংবা মতম্দা য়েংশিনগদবা থরা।

অনাবা মীগী মশা অদু চাংনাইনা ইরুজদুনা তরু তহেন্না থমগদবনি। মকী মরোন তনাল তনালহলউ। অয়ুক নুংখিল চাংনাইনা নোংমদা অনিরক ময়া অদু ব্রশনা তকথোকউ। নোমমন্দুনা নত্রগা চৎথোক চৎশিন তৌমন্দুনা হকচাং চোৎথোকহনবদে অদুগা লাইহৌ হৌবদা মতেং পিকদে।

অতোপ্পা মী অমনা লাইনা অসি শন্দোকখিদনবগী দমক অনাবা মী অদুগী তোপ্পা কটো চাম্যুচ, কপ, পুখম, তেঙ্গোৎ গেলাশ ফিরোন, ফামুং, গামশানচিংবা থমগদবনি। অতোপ্পা মশা ফবনা শিজনুবশিং অদুগা য়েশিনুগনু। খুৎ চাম্বা ফাওবা তোঙান তৌ।

যক্ষ্মার থুংবা মীনা নুংশি হায়দুনা অঙাংমচা চুপহনগনু, মনাক নকনা ফাওবা শানুহনগনু। অতোপ্পনা চাগদবা পোৎ অমতা মানা শোকপা য়াদে। ঙম্নবদি অনাবগী কা অদুদা হয়িং চংহন্দনবা লাকনৌ, অদুগা খাক লোক তিলনচিংবদদি ঙপতোং তোংহনবা চুমই। মখুম কুপ্পুনা থমউ।

অনাবা মী অদুবু হরাওহন্না থম্বা ঙম্বলদি থুনা ফরকবা লাইয়েংবদা মতেং য়াম্না পি। ঈশ্বরবু থাজদুনা খুরুম্বা অসিমসু য়াম্না উপকরে ওইরে হায়বশি অনাবা মী অদুনা তাকপিগদবা ওই। ঈশ্বরনা ফহনবা ঙমদবা লাইনা নৈবা হৌনদে। অনাবা অসিনা নিংবা কাইদুনা শিরগনি হায়দুনতা মখনথ্রবা অনাবা মী অদুদি থুনা শিররে।

অনাবা মী অদুগী মাংবা অসি নোংমগী অমুক কাইহনগনু। নুমিৎ খুদিংগী ঈশিং মরাং কাইনা থকহন্নু। ঈশিং মরাং কাইনা থক্রগা লাইনা অসিগী ফত্তদা হ অদু পুথোক্তুনা হকচাংগী মপান থোকহনখিবদা খুদোং চাই।

লোকখুবনা অরাবা অমা ওইরক্রবদি পন্দুপ ৩০ ঙবদা পিরিবা লোক থুংবা অম-সুং ব্রংকাইটিজ তৌবদা পিজনবা তাকইবা হিদাক লাংথক অদু তৌদুনা লাইরেং মাদুগা চপমান্নে। কনাগুম্বা লাইনা অসি নাবা মীদনা অয়ুক্তা লোক য়ান্না থুই। মাসি তৌব-বদি অয়ুক্তা ব্রেকফাষ্ট তৌত্রিঙেদা ঈশিং অশাবা গেলাস অমদা লাইমজুইস ঙক্কা অমা হাপ্লগা নুমিৎ খুদিংগী থক্রবদি ফরকই।

লাইহৌ কল্লবদি ঈশিং অইংবদা কি লুপ্পগা মশা অপুম্বা তৈথোক নপথোক তৌবিয়ু (স্পঞ্জ তৌবা)। মাসি তৌবদা পুং মথাই নত্রগা মাদুদগী হেন্না মতমচংহন্দুনা লাকনৌ (পন্দুপ ২১ ঙবা য়েংউ)।

ঈ ওইবা নত্রগা থাক্তা ঈ য়াওরক্রবদি অনাবদু সেংওৎপা তৌহন্দনা ইংনা থোৎ-থাদুনা নৈবা চুমই। পোৎচে অরুম্বা অনাবা মী অসিনা থাজৎনুবা নত্রগা কন্না হেন্না নোম্বা নত্রগা হকচাং ফনবা শাজেল তৌননবনচিংবদগী হেক তৌরকপা য়াই। ঈ ঙবা

অদু কল্লবগি উল মহি নত্রগা ঈশিং অইংবদা কি লুপ্লগা থবাক্তা মাং ওইনা খোমউ। কি অদু লোখোক্লুনা তোইনা তোইনা উল মহি নত্রগা অইংবা ঈশিং অদুদা লুপ্লুনা ইংবা অদু কুইন, মচাং অমতদা থম্লবা লাকনৌ। উল কংত্রদুনা ঈশিং অইংবনা তৌবা ভারবগি, চোৎহল্লিবা কী অদু মচি ২ পাইদুনা নুংশিৎতা হনজৎহন্দা হায়রু, অদু ওইরবগি ইংবা অমুক হেনগৎনি।

লাইনা অসিনা নাব, মীনা থংগদবগি, নাবা ফনবা লাইয়েংদুনা করে হায়না লৌরবসু অমুক হজিল্লকপা য়াই হাইবগি কাওফদে। হকচাং ফনবগী মরম করম তৌরগা শোকপগে হায়বা থংনা চৎতুনা মাদু থোকহন্দনবা হোৎনৌ ; লাইনা অসি অমুক লৌনরক্তনবা পল্লুপ অসিদা ইরিবা শন্দোক্লকপা অমসুং লৌরকপা অদুগী মরম থংজিল্লুনা লৌনরক্তনবা হোৎনগদবনি।

হারা (ব্রনকিয়েল এজ্‌মা)।

হারা থুংবা মী পুম্নমক উনরে ! য়াম্না রানা শোর হোল্লি নুংশিৎ চংনবা লম্বেলদা (ব্রনকিএলদা) য়াওবা তোং অপুষা তিংথোক তিংশিন তৌদুনা থক থক নিকই, লম্বেল অদুদা ঈ পুল্লুনা পোমই। লোক থুংবা ; হেক্সিবার, উকুল রাইকুল শোর হোল্লিনবদা য়াওখিবা, শগোল হৌদোংনচিংবদগী থোরকপা মনম নমউবদগী হৌগল্লুমা নারকপসু উনৈ। কি থংবা নত্রগা করিওবা মিপাই থরাইবা অমদগী হৌরকপসু নৈ। অমুক হৌবদা পুং কয়ামরুম কবিদবসু নৈ অদুগা অহিং কয়ামরুম চোল্লুনা নাথবসু উনৈ। অনাবা মী অদু লাইনা অসিনা নারকনবগি কমলে, হিপ্পা ওমত্রে হিপ্লবগি শোর কুনগদোই। থবাক্তী তোং অদুগা শোর হোন্দোকপা খুদিংগী মখোল জাৎ অমা থোরকই। মাই অসি তাইকেৎ তাই, য়াম্না রানা নুংশা খিনা উই। খোং শুৎ ইংই, লোক য়াম্না চিল্লা থুই, থাক খোক্তে লোক থুবা মথুল ইহাম হামই। নপ নপ লাওবা ঈশিংওবা থাক শিংপাদা থরা ২ য়াওরকপা য়াই। অম্নুম তৌনা পুং কয়া মরুম তৌরম্লগা অনাবা মী অদু রামদুনা তুমথখি নত্রগা শোর হোনবদু অম্নুম অম্নুম কোমলকই। চাক ইনশাং য়াম্না হেক্তিল্লা চাশিনবা অদুগা হৈনদবা করিওবা পোৎ অমা চাক্লবদগী অনাবা অসি কল্লকপা উই।

লাইয়েং।

লাইয়েংদি য়াম্না লুই। চাবা থকপদা মুল্লা য়েংশিনবা হৌনৈ। মক মরাং থাকচিংবা থাদোকউ। লিংখিজনা খোংলবা হরাই চেংরাই, মনামশিং, উহৈ, মরাং কাইনা পিথৌ পাজোন থকপদা বেয়া নৈডে। য়েক্সবগি পংচা চাবা চুমদে মরম চাদনা চাবা পাংখিংলু থিংগনু ! অমাংবা য়েকথনবা রাকে পুক নুংশিৎ কাহনগনু। পল্লুপ ২৯ ভমা,

লোক থুংবগী ইন্নিবা লাইয়েং অদুগী মতুং ইন্না চৎথদুনা লাইয়েংঙি। অনাবা মী অদু ইংনা হায়বদি তপথনা মপান্দা অয়াবা লৈদুনা লেনগদবনি। থবক থুদিংমক্তা চাং অমা পুদুনা চৎলু। পাখৎপা নুংশাথিবা থোকহনগনু।

থবাক্তা কোমেন্টেশন তৌরগা শোর হোনবা য়াবদু থন্না কৈ। কোমেন্টেশন তৌগ্রিঙৈগী মমাংদা হোট ফুট বাথ তৌ, মাদু লোইরগা কোমেন্টেশন তৌ। কনা কনা ওইদনা থবাক্তা অইংবা ঈশিংগী কমপ্রেস অমা তৌরগা পোৎথাবস্ন থেংনশ্রে। হৌরক্তিঙৈগী মরক অদুদা টনিক ওইবা হিদাক পিজবা অদুগা অশাবা অমম্লুং অইংবা ঈশিং হাপ্পা থোম্বা তৌরবদি অনাবগী মশা অদু ফগৎনবা থুদোং অমা পি মশা ফগৎলবদি অনাবা অদু শোল্লকই (পন্দুপ ২০ ওবা য়েংউ)।

চহি থন্না অসিগী মনুংদা লাইনা অসিগী মরমদা য়াম্না য়েংনরে অমম্লুং থল্লরে। মাদুদগী থংনরে অয়াবা মকমদা লাইনা অসিনা নাবা মীবু কান্নহনবা ঙমলে; ফবা ঙমলে। লাইনা অদুদা কান্নগদবা প্রোটেন জাৎকী পোৎ অমুক থন্না ২ হেনগত্তুনা পিজগনি পোৎ অসিনা অহানবদা অমাবা অদু থন্না হেনগৎপা ওইনা উনরবস্ন মমৈদদি অনাবা অদু থিংবা অমম্লুং ফহনবা ঙমলে। মী মী অদুদা পোৎ পোৎ অদুগা চানবা য়েংদুনা মাসিনা ফগনি হায়বদু ঠিক তৌনৈ।



পন্দুপ ৩১ শুবা

সমাজগী লাইনা।

লাইতাবা (গোনোরিয়া)।

গনোরিয়া তৌরবদি ঈশিং উত্তোং (অথিবম) অদু পোমই, অঙৌবা নত্রগা য়াইঙং মচু মানবা পোৎ ঈশিং চৎপগী মমাং থানা থোরকই। মাসি গোনোরিয়াগী জাবমনা তৌরিবনি, নুপা তিন্নবা মতমদা চংখি। নুপাদা লাইনা অসি লৈরম্লগা নুপীদা চংই, নুপীদা লৈরম্লগা নুপাদা চংই। কবিগুৰা মতমদা জারম অসি পকপা পোৎ হায়বদি গামছা খুদৈ রুমালগুবা জারম পক্লুনা চংলকপস্নু উনখ্রে।

খুদম।

নুপী নুপা শম্নরুবা মতুং নুমিৎ ৩ নিদগী ৭ নিগুবা ফাওবগী মনুংদা তৌরকপনা নমই। হকজবা, য়েকপা, শংনিংবা, ঈশিং চৎপা মতমদা য়াম্না শাথিনা শাবা, ঈশিং উত্তোংদগী চোৎলি ২ লাওবা মহি থোরকপা অসি লাইনা অসি লৈবগী খুদমনি। মহি, অসি য়াম্না থুনা কুংশিল্লকই, য়াইঙং মচু মাল্লকই নত্রগা ঙৌই। লাইয়েংদনা হন্দোক্লুনা থম্লবদি মথক লোমদা অস্নুম চৎথৎলক্লুনা মনৈদা ঈশিং উত্তোংগী মফম অমদা চেংশিল্লে মতম অদুদা ট্রিকচর কোদুনা ঈশিং চৎপা য়াত্রে, থিংলে নত্রগা তপ তপ চাদুনা থজিক থজিক্তা চৎলে। মাসিগী ফিব্বম য়াওহনবা য়াদে। মতা চাদবদা অনাবা মী অদু শিরবা য়াই। জারম অদু ঈনা পুখিদুনা মফম অতৈ য়োরকই, তাং তাংদা পম্নুরগা পোমথোক্লুনা য়ামনা শাথিনা নাই। লাইনা অসিনা মী মনিং য়াম্না তাংলৈ। নোনা শোকপা অঙাংনা পোক্লকপা মতমদা মমাগী জারম মমিক্তা পক্লুনা মমিৎ তাংবা কোজাইনি।

ইমুং অমদা মমা ওইরিবা নুপী অদুদা লাইনা অসি পক্লবদি ইমুংগী মী পুম্নমক্তা খোইলোক হেন্দোক্তা মচাশিংগী মমক্তা লাইনা অসিনা শন্দোক্লকই। মাসি য়াম্না থুদোংথীবা অমনি। অঙাং পুম্নমক শোক্লকপা য়াই চেকশিন্নু।

লাইরেং।

অহেবা অক্তমনা য়াম্না লাইনা কহন্নবা য়েংবা চমই। নজক্ত জাংকী হিদাকনা

লাইয়েংবা তারবদি সলফা ডিয়াজাইন না তৌ। হিদাক অসি টেবলেট ২।২ অমুক্তা ওইনা চারগা নোংমদা মরিরক পিজদুনা নুমিৎ ১৫ নি পিজৌ। হিদাক অসি চারিডেগী মনুংদা ঈশিং মরাং কাইনা য়াম্না থক্কদবনি। উহৈগী মহি জুইস ওবা পিথকপা কৈ। করি করিগুম্বা মকমদদি য়েকপা হেল্লি। ডাক্তর অমনা য়েংবনা কৈ, হিদাক অসি চারি-ডেদা করি ২ তৌরকপা মতুংইন্না লাইয়েংবা ওমগনি। মী অদুদা লাইনা অসি পকত্রে, চপচানা ফরে হায়বশি লেবরেটরিদা য়েংলগতদা খংবা ওমই।

পেনিসিলিন্না লাইয়েংবদি থুনা থুনা কান্নবা ফংদুনা কৈ। মসলদা (ভোংদা) ইউ-নিট লাখ মরি ইঞ্জেকসন তৌ। পুং কুন মরিগা মতুংদা লাখ মরি অমগা অমুক ইঞ্জে-কসন তৌ। পুং কুন মরিগী মতংদা লাখ মরি অমগা অমুক ইঞ্জেকসন তৌ। হৌবদা ডাইরিবা অনাবদি মাসিনা অদুম কোন্নবসু য়ারে।

নুপীদা গোনোরিয়া তৌবা।

অয়াম্বা নুপানা লুহোংত্রি ভৈদা লাইনা অসি পকহন্দুনা থম্লগা লুহোংলবা মতুংদা মতু মচাদা অনাবা অসি হাপচিন্দুনা নাহল্লি। ঈশিং চৎপদা য়েকপা থিনবা অসিনা হৌরকই; অথিবমদগী অডোবা নত্রগা য়াইঙং মচু মানবা মহি অনংবা তারকই। তৌইনা তোইনা খজিক খজিক্তা ঈশিং চৎলকই। মমৈদা অঙাং লৈফম চানিং থোইদৌ মথা য়াওরকলে। মাসি লিবেগরিয়া কৌবা লাইনাদসু তৌই। (পন্দুপ ৩২ ওবদা য়েংউ) নুপীনচা পোক্তব। অসি অয়াম্বদদি গোনোরিয়ানা থোকহল্লকই। চুম্না মচা পোকহন্দবা অদুদা নত্তে, মপুনশি চুম্না অমাবা জাৎ ২ মশাদা পোকলকই। মাদুবু মীডেনা নুপীগী ঈগী লাইনা কৌনৈ। নুপাদা য়েংবগুম নুপীসু চপমান্নবা লাইয়েংউ।

সিফিলিস।

লাইনা অসিসু নুপী নুপা শম্নবদগী পক্লকপনি, নুপীদা লৈরম্লগা নুপাদা পকল-কই, নুপদা লৈরম্লগা নুপীদা চংলকই। নুপীদা লাইনা অসি পক্লবদি মীরোলাইবা মবুক মনুংদা লৈরিবা অঙাং অদুদসু চংই। মাসি পোকত্রিডেদা তৌরবনি। সিফি লিসকা মক্ম্ন মগা অনি অসি সমাজদা য়াম্না লৈরে। সিফিলিস না থিং হেল্লি।

নুপা নুপী শম্নবদগীদা নওনা অতৈ অডোগ্না মতংদসু অনাবা অসি পকত্রকপা য়াই। নুশিন্দুনা চুম্না অনাবা পকপা মীগী মশাদা য়াওবা অপাৎ অসোব পোকউবাগী অনাবা মীনা শিজন্নবা সিগরেট পাইপ কাটা চামুচ, কপ, পুখৰ তেঙোৎ শিজন্নবগী লাইনা অসিনা নারকপা য়াই।

অহানবা থুদম উনবা হারবনু অথিবমদা তেংতকবা মত্রগা কুথশিংদা অপাংগা মকম মচা অমা উই। অথিবমদা মত্রমসু শোক শমুকপা হকচাংগী মকম অমা লৈরা

য়াই। নুপা নুপী তিন্নরুবা মতুং চায়োল ৫ গী মতুংদা উৎলকপনা নমই। অপাৎপা অসি তৌনা তৌনা শেংক্রুক্তা হায়বদিয়াগী থুংকমদা নাইকল অনিদা নত্রগা অমরোমতদা মতুম মতুম ওইনা পোয়া যান্না নৈ। তোংখৎলবা অপাৎবদু খয়া পাকথোক্লকুনা চাওরক্লে।

অপাৎপা অদু উরবা মতুং চয়োল ৬।৭ লৈরগা, নাইকুপ থোকপগুবা হকচাংগী মকম পুম্নমক্তা কোরি মচু যান্না পংহল সুন্দোক্লকই। কোকচিকপা ওনিংবা কোকতাওবা চানিং থকনিংদবনচিংবা খুদম কয়া মরুমসু য়াওশিল্লকপা য়াই। মতুম হাইকেৎ তাবা অপাৎ অনোম শেগ্রোক্তা শৌজগী (অমাংথোংগী) অকোই বদা তৌরকপা য়াই। শব য়াম্না কেল্লি, চবুন চবুন কেনবসু উনখ্রে। মী পুম্নমক্তা খুদমশিং অসি তৌদবা য়াই, অহেন অবাৎ নাই।

নাইনা অসি পকথ্রবা মতুং থা য়াম্না লৈরগা নত্রগা চহি কয়াগী মতুংদা অহমগুবা মওংগী খুদম কয়া মরুম পিরকই। হকচাংগী মফম থরদা চাওনা হল্লিন পাৎলকলে। নাতোন মনুং চাকৎতুনা অহোবদা শাইহল্লকই, কোকী শরু অদুগা অতে হকচাংগী মকম মকমগী শরু মচেৎ ২ কেনবগুম তৌই। থোপ, নার্ভ, হার্ট অদুগা ঈগী উতোংদা নাবা অকনবা নাইনা কয়ামরুমদি সিফিলিসদগী পোকপনি।

নাইয়েং।

চিংনবা হেক পোক্লবদা কনাগুম্বা মী অমনা মশা অদুদা নাইনা অসি নৈ নৈতে হায়বা থুনা য়েংথোকহনগদবনি মরমদি থুনা শুন্না নাইয়েংবা হোগৎলগা হকচাং শেংনা কনুনা নাই কোকপা য়াই। অহেবা অখংবা ডাক্তরগা তান্নবনা থবাইগী মরুনি। ঈ পরীক্ষা তৌদুনা য়েংবা অদুগা মাইক্রোসকোপগী মতেং লোদুনা য়েংফম থোকই। নাইনা অসি য়ুমদা য়েংবা য়াদে য়ুমদা হিদাক চদুনা নাইয়েংবশি অরেমনি।

ডাক্তর অদুনা নাইয়েং মতং অনিগী মরক্তা মহাক্না পাবা ফগদবা অমদা চৎথগদবনি। মতম কুইনা চৎনরক্লবা মমাং ঙৈদগী হোদুনা করে হায়বা খংনরবা মতংদা চৎথবা য়াই। তৌবদদি যাদু মতম শাংনা চংই য়াম্না হৈনগন্দে। আরসিনিকেল কমপাউণ্ড জাৎকী হিদাক অদু বিসমথ ইঞ্জেকসন ওন্না ওন্নাতৌদুনা ইঞ্জেকসন তৌগদবনি। মতমদি চহি ১।২ কাওবা চোনথনা তৌ। অনিগুবা মরেংনা অঙাংদা অদুগা অহনদা পক্লকপা কুইন্টলো পেনিসিলিন ইঞ্জেকসন তৌগনি। অহন্মনা নুমিৎ ১০।১২ নিকাওবা নুমিৎ থুদিংগী ইঞ্জেকসন তৌরকুনা মোটতঃ মিলিয়ান ওয়ক ইউনিট কাপণ্ড। মরক মরক্তা ঈ পরীক্ষা তৌদুনা আয়ম নৈ নৈতে কৈ কন্তে য়েংউ।

পন্দুপ ৩২ শুবা

নুপীগী লাইনা।

নুপীগী থাগী খোংকাপ কাইদনা চৎপগী মরমদা পন্দুপ ১২ শুবদা ইদুনা নৈনম্রে, খোংকাপ কাইদুনা লাকপা অনাবা মওং কয়ামরুম মস্থু লৈ।রি। খোংকাপ পুমলেপ লেপখিবা, খোংকাপ লাকপদা য়াম নাবা খোংকাপ হেন্না লাকমনবা মচু ঙৌনা লাকপা লিকোরিয়া হায়বা (মাসি খোংকাপ লাকপা তানফম অনিগী মরক্ত ভৌরে) F অমি নুপীগী খোংকাপ লাকপগা মরি লৈনবা অনাবনি।

খোংকাপ পুমলেপ লেপখিবা (এমেনোরিয়া)।

মচাং ওইনা অয়াবা নৈশাবী মচা অসি মশাগী চহি ১২ শুরগা থাগী খোংকাপ নুপী ওইবগী হৌনবী অদু উৎলকই। কনাগুমদা মশা মউ কয়গা চহি মাপলদা উৎপস্থু লৈ, অদুগা থেল্লগন। চহি ১৫ শুবদা উনৈ। মশা ফরবা হোম ২ চাওদুনা ত্তিজং লাইকংজ্র-বদি করিস্থু রানা চিন্তা তৌরুফম নৈতে, চহি ১৭ শুরবা কাওবা উৎলক্তবা নৈনৈ।

যক্ষ্মার থুংবা নুপী মচাদি অনাবা অদু কোক্লিবা কাওবা খোংকাপ লাকনোই।

খোংকাপ লাকতবা অসি ইউটারস কৌবা অদুগ: অভারি কৌবা ইন্দ্রিয় অমি অদু মপুংফানা চাওরগস্থু তৌই। অথিবম হোত্রগস্থু খোংকাপ লাক্তে। ডাক্তরতনা ফরি করবা ইন্দ্রিয় শোইদুনা তৌরিবনো হায়বদু তাকপা ওবগনি।

খোংকাপ লাকপা হৌগ্রবা মতুংদা হাওবা পানি হোংদুনা অনৌবা অত্তোয়া মফম অমদা নৈরুবা মত্রগা টাইফোড ফালেট ফিবার লোক থুংবওবা লাইনা অমদা মাগগা লেপখি। মাসিগুবা মতুংদা তৌরকপা অদুদি নুংশা থিফম থোক্তে; মশা মউ কয়রুপা, অনাবদু কোকথ্রুগা অদুমক মলাকচগনি।

লাইয়েং।

লাইনা অসিনা নায়কপাগী মতুং য়ামবনিনা লাইয়েংস্থু মতুং রানাই; থিংনবাইজি মতুং অদু কোয়বা হোৎনবনা অহানবা তৌগদবা থবকনি। মমুম পানবা নুপীগী খোং-কাপ লাকতরবদগী লেপথ্রবদি নীরোল্ল হায়না খংগনি।

খোংকাপ লাকহন্নবা লান্নবদা মথাগী লাইয়েং অসি তৌ। ময়াং কংবা নুপী মচা ওইরবদি অফবা চিন্নাক পিজদুনা নোইশৎহন্নবা লাকনৌ। থবক ইংথাং হেনমন্না পংত্ত শুহনগনু। নুমিৎ খুদিংগী অহাংবা মফমদা মশা ফনবা শজেল নিংথিনা তৌহল্লু, অহিং খুদিংগী পুং ৮।৯ তুমহল্লু। মাসি য়ামনা কান্নে; অমাংবা য়েৎথৎলবদি পল্লুপ ২৫ শুবদা হায়বদি অদুগী মত্তংদা লাইয়েংথৌ। থাগী খোংকাপ থক লাকখিত্রিবা নুপী মচা অমা লাইয়েংবা হৌবা তারবদি ইহান হানবদা অশাবা ঈশিংগী এনেমা অমা তৌদুনা অমাংবা লোথোক্তুনা খোইরি লিনশাং তরু তরুহল্লু। মথংদা এফ ডিগ্রি ১১০ গী সিজ বাথ অমা মিনিট ১০ চংনা তৌ। খোংনা ঈশিং অশাবদা তিংলগা অইংবা ফি অমনা কোক্তা কুপউ। পল্লুপ ২১ শুবা য়েংউ। ইষ্ট্রজেনিক ইন্জেকসন তৌবা কান্নগনি। মথক্তা হায়খিবা অদুগী মতুং ইন্না অশাবা ঈশিংনা এনেমা তৌবা খোংদা সিজ বাথ তৌরগা ইংবনা থিংদুনা লৈরম্বা থাগী খোংকাপ অদু লাক্কনি।

থাগী খোংকাপ হেনমন্না চৎপা।

হেনমন্না চৎপা অসিগী মরম য়াম্না লৈ। ইউটারস হায়বা ইনদ্রিয় অদু নাক্লগসু তৌই। অঙাং পোকলবা অমসুং মতুং অঙাং লাইয়েং চৎপা মতমদা তৌই। লাইয়েং চৎপা মতমদা মচেৎ মকাই লৈহৌরগা তৌবনা নমই। অঙাং লৈরম্বা উম অদুগী মচিল অদু শেগাইরগসু তৌই। করি করিগুম্বা মতমদনা অঙাং পোকপা মতমদা হৈতদুনা অমোৎ অকাই শোক্লশমুক্লরগা মাদুদগী জারম মনুংদা চংখ্রগা তৌবসু লৈ। থাগী খোং-কাপ লাকপা মতমদা অমোৎপা ফিজেৎ ফিগাই নত্রগা অমোৎপা চেজেৎনা তৈথোক খোৎতোক উরগা জারম য়াওখিদুনা তৌবসু লৈ। মাসিগুম্বা মত্তং অসিনা তৌখিবা মত-মদদি ঈসু য়াম্না চৎলে, নাবসু নাই।

মতম অসিদা য়ুমদা মরন্নাই লাইয়েংজবা লুরে। হোসপিতালদা চৎপা অমা নত্রগা ডাক্তর কৌদুনা লাইয়েংহনবা অমা তৌগদবনি। অনিমক অসি অমতা ওইবা ঙমদ্রবদি পল্লুপ ২১ শুবনা ইরিবা ঈশিং অশাবনা অথিবমদা দুস তৌবদু তৌ, কান্নগনি। ঈশিং অদু য়াম্না শাহনগদবনি। দুস অদু তৌবা লোইরগা অইংবা ঈশিংনা অথিবমদা ফৈগল-গদা য়েমু। ফমুংদা লেংদনা লেহল্লু; ফমুংদা লৈহনবা হায়বশি খোংকাপ লাকপা মতম পুম্নমক্তা তৌ।

লৈশাবী মচাদা লাইনা অসি তৌরকপদি হর্নন কৌবা হকচাংগী পোৎ অদু গোল-মাল ওইরগতদা থোকলকই। মতম অসিদা ডাক্তরমা হর্নন অদু পিজদুনা নত্রগা কাপ্পুনা চুনথোক্লগা খোংকাপ চুম্না লাকই।

থাগী খোংকাপ লাকপদা নাবা (Pain)।

থাগী খোংকাপ লাকপদা হকচাং থম্না নুংঙাইতবশি মশিন্নি অদুদা নাম্নবদি অকা-

ইবা থরা লৈরে হায়না থংনগদবনি। মথক্তা হায়ফ্রিবা ঈ য়ামা লাকপা অদুদস্থু নাবা রেকপা থিনবা তৌই। নাবদু থরাংদা লাকনবা ওইবা য়াই। পুকচনিংদা লুম লুম লাওনা নমবগুম করিগুম তৌবস্থু লৈ নত্রগা ইউটারসদা চক চক থিনবগুম নাবস্থু লৈ। লিশাং শিংনা নাবস্থু লৈতে, লেপ্প লেপ্পগা নাই।

লাইয়েং।

শাথিনা তৌদুনা নাররুবদি ডাক্তর খানাদা চংপা অমা নত্রগা ডাক্তর কৌদুনা য়েংহনবা অমা তৌগদবনি। ইউটারস অদু নারে, অখংবা ডাক্তর নত্তনদি হৈররোই।

য়ুমদা লন্নাই য়েংজবা তারবদি মথাদা ইরিবা অসিগুম চংথৌ। থাগী খোংকাপ লাকদৌরে হায়বা মতাং অদুগী নুমিৎ থরগী মমাংদা হোট ফুট বাথ অদুগা হোট ফেজাইনেল দুস তৌ। মথংগী নুমিৎতা সিজ বাথ তৌ। অমাংবা য়ৈখংলবদি লুথু ২ শাংবা ঈশিং না এনেমা অমা তৌ। অমাংবা য়ৈখংলবদি লমু ২ শাংবা ঈশিংনা এনেমা অমা তৌ। পন্দুপ ২১ শুবদা ইরিবা করম তৌনা ভেজাইনেল দুস, এনেমানচিংবা তৌগদবগে হায়দুনা উংলিবদু য়েংউ। তৌরিবা হায়রিবা অসি হেক তুমলমদাইদা তৌবা ফৈ। খোংকাপ লাকপা মতমদা ঈশিং অশাবা লিকলিদা হাল্লগা পুকচনিংদা থমউ নত্রগা ফোমেন্টেশন তৌ। ঈশিং অশাবা য়াম্না মরাং কাইনা থকপস্থু ফৈ।

লিকোরিয়া।

লাইনা অসিনা নাররদি নুপীগী অথিবমদগী অভৌবা মহি থোরকই মী অদু মশা শোল্লি, থরাং নাই, ইউটরসগী মফম অদু য়েক খোংলি নুংঙাইতে, অথিভম ময়া শাই। মাসি তৌরবদি হোস পিতালদা চত্তুনা লাইয়েংলু নত্রগা ডাক্তর কৌ। অইংবদা পং লৈ লৈবা, থবক ইংথাং হেন্না শুমনবা চিপ্পাক মতিক চানা মবাং কাইনা চাবা ফংদবা, নুপা নুপী হেম্রিন্না তিন্নবা ; খুংলাইনা পাইদুনা শান্নবা অদুগা ইউটারস নাবা অসিনা ইউটারস নাবা অসিনা লিকৌরিয়া তৌরকই। গোনোরিয়া তৌরগস্থু লিকোরিয়া তৌই।

মরম মরম অদু য়েংলগা তোঙান তোঙানবা মত্তংদা লাইয়েংগদবনি। মুমদা তৌবা য়াবা হায়বথু অথিভমদা ঈশিং অশাবনা দুস তৌবা অসিনি। এক ডিগ্রি ১২০ গী ঈশিং অশাবা কোয়ার্ট ৬।৮ লৌদুনা মাদুদা চামুচ ৮ বরিক এসিড নত্রগা পটাশ পারেজেনেট চামুচ অমা য়াল্লগা মাদুনা দুস তৌ। পটাশ অদু শিজনুবা তারবদি ঈশিং পাইন্ট অমদা তৌ। ঈশিং অদু নিংথিজনা ওংথাইদুনা বরিক অমতা য়াওদবথৈ তুমজনু। অদুগী ঈশিং কোয়ার্ট ৬।৮ কাওবা য়ামু। দুস অসি নুমিৎ খুদিংগী তৌ। এনেমা চয়োল অমদা অহমলক তৌ। পন্দুপ ২১ শুবদা ভেজানাইল দুস করম তৌবা হৌদৈ হায়না তাকইবা য়েংউ।

অথিভম মপান্ডা নাবা।

হকচবা অথিবমদা শাবা, পাৎপা পুম্নমক মোৎপদগীনি। অথিবম নিংথিজনা মুমিংথুদিং চামথোকনি। মপাল অনি অদুগী মরক্তা লৈবা অমোৎপদু নিংথিজনা লৌ-থোকুনা চামথোকউ। হকচবা, শাংশং শাংবা, পোম্বা পাৎপা পুম্নমক অসি থুংনা পায়-দুনা পায়দুনা শানুবা, গনোরিয়া, লিকোরিয়া মুং অমোৎপা হানবা ; অমোৎপা কী, চেনচিংবনা থাগী থোকাপকী মতমকা তৈথোকপা অসিদগী পোকই।

লাইয়েং।

করি করমু তৌরিবমো হায়বদু থিরগা মাদু চুমথোকউ। অথিবম দগী থোরকপা অমোৎপনা নাবা শাবা অদুগা পাৎপা ওইরবদি থোরকবদু থোরক্তনবা লাইয়েংউ। থুশা-না পাইবদগী ওইরগা পাইদনবা হোৎনৌ।

হিকনসু মরম অমা ওইবা য়াই, এপেনডিক্সদা পিরিবা প্রিসক্রিপসন নং ২১ শুবা অদু শিজন্নৌ। অদু শৌজময়াদা ওইরবদি থ্রেদ রারম্না তৌবঃ য়াই। পন্দুপ ২৮ শুবদা ইরিবা থ্রেদ রারমগী লাইয়েং অদু তৌ।

প্রিসক্রিপশন নং ২২ শুবদা ইরিবা হিদাক অদুনা বাথ তৌবদা হাকচবা য়াম্না কপনি। হিদাক অসিনা চামলবা মতুংদা প্রিসক্রিপসন নং ২৩ নত্রগা ১১ শুবনা তৈয়ু। মাই চাবা মকম লৈরবদি হন্দোকউ, সলকা থিয়াজল মলম তৈয়ু।

ইউটারস অমসুং ও ভারি নাবা।

থরাং নাই ; পুকচনিং নাই, য়েকই, থিল্লি, লুম ২ লাওই, পুক কংথৎলকই। লাইহৌ হৌই, অথিভমদগী মনম নমথি বা পোৎ থোরকই, অদু নত্তবা অতে অতে থুদম করাসু উহল্লকপা য়াই। মসি ইউটারস অমসুং অভারি নারগা তৌরকই। অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু থুদমশিং অদু মতম শাংনা লৈশিল্লরবা অদুগা লাইয়েংন-কবিরু হায়বা য়াত্রবদি নুপী অদু বেস্তা উপাই অমা তৌদুনা হোসপিতাল দা পুদুনা য়েংলুরো মত্রগা ডাক্তর কৌদুনা য়েংহল্লগা লাইয়েংহল্লো। থুদমশিং অসি উৎলকপা লাইনা গুরদি অরাইবা লাইনা নত্তে। নিংথিজনা য়েংত্রবদি শিগনি।

অঙাং পোওবা নুপী।

অথিভম অদুগা অতে অতে অঙাং পোকপগী ইত্রির বশুং কানা চাওত্রবদি অঙাং পোকতে। মাদু গনোরিয়া, সিফিলিসনচিংবা করবা লাইনা কয়ামকম থোকহল্লি। অদুদা ডাক্তরনা য়েংলগা থাং থাদুনা শোনগত্রা হিদাক্তা তৌগত্রা হায়বদু লেপ্পগনি। অঙাং পোকবনি মুপীদা ডাক্তা য়েংবনসু কান্নদে মরা ওইরিবা মুপা অদুদসু করি করি

অশোইবা লৈবগে হায়রবদু পরীক্ষা তৌদুনা খংগদবনি। লেবারটারিদা সিমেন পরীক্ষা তৌদুনা শেংলগা নুপা অদুগীদি মাদুদা অয়েপ্পা খংবা ঙমগনি।

মচা পোক্তবা মতুং খরাদি পংলু লুনা লৈরমদে মখাগী লাইরেং অসি তৌরগা কোক্তনি।

নুপা নুপী পংতিন তিন্নরবস্থু অঙাং পোক্তে। নুপা নুপী তিন্নবা অসি থা অমদা অমুক অনিরকনা চপচাই। মতমস্থু খোংকাপ লাকপা হেক মমাংদা নত্রগা মতুংদা তিন্নৌ। পন্দুপ ১৯ শুবদা য়েংউ। ইউটারস অমস্থুং ভিজাইনাদগী থোরকপা অমোৎপনা জীব (Spermates) অদু মাংহনদুনা অঙাং ওইহন্দে। মাসিগুমগী মওংদদি নুমিৎ খুদিংগী বরিক এসিড মহিনা অখিভম মনুং মপাল দুস তৌ। বরিক এসিদ আউন্স মখাই অমা ঈশিং কোয়ার্ট ৪ দা য়াল্লগা মাদুগা দুস তৌ। মহি অদু শাবা য়াবমখৈ শাহ-ন্দুনা হকচাংনা খাংবা ঙম্বা য়েংদুনা তৌ। নুপা নুপী তিন্নবা মতমদা অদুগা মথং মুমিৎ কয়ানিমক্তম দস তৌবদু তোকউ। তিন্নরবা মতুংদা নুপী অদু কমুংদগী পংচৎ চৎখিরদু পোৎথাদুনা মতম খরা লৈগদবনি।

নুপী অদুগী মশা অদু তিঙং য়াঙং বা ওইরবনি মাদু চুমথোক্তুনা মশা লোই শেন্নবা হোৎনবিয়ু। অহাওবা অফবা চিঞ্জাক মরাং কাইনা পিজৌ। থবক পংকন কল্লা তুহন-শন্নু মশা চোকথবা কন্তে।

পন্দুপ ৩৩ শুবা

উনশাদা পকপা অনাবা।

হাইভস।

চিঞ্জাক খোইগুবা জাৎনা চিকপা হ, মৈশা অইংবা অদুগা লৈ অমস্থুং ঊগী কশাকপী পোকপা পোজেন; অদুগা বার্ড কৌবা শিংনি জাৎ অদুদগী থোরকপা থোমোক খরদগী উনশাদা য়াওরিবা জ্রান অসি য়ায়া হেনগৎলকই। য়ায়া হেন্না হেনগৎলোক্লগা মতমদা হ জাৎ অমা পোকলমই, মাদুবু হিসটামাইন কৌই। হ অসিনা ঈগী থাঙ উত্তেং মচা মচা অমু লাওথোকললকই, মতম অদুদা ঈ অদু যুরকুনা মকম অদুদা পৈরে, থোম লক্তে অমস্থুং হাকজরক্তে।

লাইয়েংদি ডাক্তরশিংনা এন্টিহিসটামাইন হায়রবদু ইঞ্জেকসন তৌই। অনাবা মী অদুনা ঙা, মকু পানবা ঙা, মাখন, চোকোলেট, তিলহৌ, চনম, চেংগুম, খাবেন অশিনবা, য়েরুম, ছালোম চমপ্রা, থবি, চিনরে অদুগা ওকশা চারোইদবনি।

হক্তজবা।

উনশা মথাদা মহিক চংদুনা লৈরগা হাক্তজরকই। খুরক্তগী হাক্তজবা হৌরকপনা নমই। খুজেংদগী হৌরকপসু লৈ; খোইমনুংদা ময়াদা অদুগা খোমদগী হৌরকপসু উনৈ।

খুনম।

মফম অমদা হাক্তজরকই, হোৎপদগী মফম অদুদা তকখাই নত্রগা ঈশিং হাল্লি; ফুরি থুংলকই, নত্রগা ঙংশং ঙাংলকই। ইমুং অদুগী মী পুম্নমক শিনবা থুংনা শন্দোক্লক্তুনা ফুরি ঙাক্তনা থুংনরকলে।

ফুরি থুংহল্লোই হায়রবদি ফুরি থুংবা মী অমনা ফমলবা নত্রগা হিপলবা মফমদা চংগনু। ফমুং তিনুবা; ফি তিনুবা অমসুং খুদৈ তিনুবদগী ফুরি হাক্তজবা লৌনরকই। অদুনা ফুরি লৈবা মীগী মপোৎ মচে শিজনুগনু।

লাইয়েং।

অনাবা মী অদু ঈশিং অশাবা অদুগা সাবনগা শিজনুদুনা তশেং তশেংনা ইরুজগদবনি। গন্ধক শরুক ৭ কা ভেসেলিন নত্রগা য়ুবী থাও শরুক অমগা তিনুদুনা মনম শেমলগা তৈয়ু।

গন্ধক অদু থাও অদুগা নত্রগা ভেসেলিন অদুগা নত্রগা কবুক অমনা ওইরবসু ভুরি অমনা ওইরবসু কক্তুনা নিংথিজনা তিনুহল্লগা অমুক নুমিৎদাং অমুক অমুক তৈয়ু। নুমিৎ হমনি তৈয়ু। তৈবা মতমদা নিংথিজনা চংনবা নোইয়ু। নুমিৎ ৩ নি অসিদি ফী শেৎলিবা অদুগা ফমুংগী ফী অদু হোংগনু, হানুগী অদুনা মাদুম্না চৎথৌ। নুমিৎ হমনিগী মতুংদা ঈশিং অশাবগা সাবনগনা নিংথিজনা ইরু মাইথজরগা অনৌবা ফী শেৎলো, অনৌবা ফীনা ফমুং থাদুনা হিপলো। হানুা শেৎলবা ফী অদুগা ফমুংগী ফীরোল অদু ঈশিং অশাবদা মিনিট কয়া মরুম লোল্লগা নুংশাদা কংনা কৌলোরুগা অমুক শিজনুবা য়াগনি। মাসুম তৌবদা হাক্তজহল্লবইবা মহিক অদু লোইনা শিরগনি।

কেথেলদা চুরি হাক্তজবগী হিদাক আৎ আৎ য়োল্লি; হিদাক শিং অদু কানুবা য়াওই। এমকাবিত্তল, এম ৬ বি, নত্রগা বেনজাইল বেঞ্জয়েট কুহিগীদমক শেমুবা অদু তৈবা কৈ। কহি কয়ম তৈগদবগে হায়রবদু ইদুনা য়াওবনি।

হিক।

মশা নিংথিজনা শেংদোক চানথোক্লুনা তরু তরু লেগনদবা মীতাদি মশাদা অম-স্নুং মকোক্তা হিক লৈ। ফিরোল তরু তহেনবা শেৎপা অদুগা নুমিৎ খুদিংগী ইরু মাই-থজদুনা মশা মউ তরু তরু থম্বা মীতাদি হিক লৈতে।

হকচাংদা হিক (মো) লৈরগা হক্তজরকই। হাক্তজবা অদু হোংপদা পাৎথো-কলকই, অদুগী মথং মথং হকচাংগী মফম পুম্নমক থরা শন্দোকই। হিক অদু ফিদম্নু পকই, শেৎন চানবা ফীদা অথুপ অথুপপা মফমদা নপ্পুনা লৈবা উই। হিক অদু লৈহ-ল্লোই হায়রবদি ফিরোল অপুম্বা ঈশিং অশাবদা মিনিট কয়া মরুম লোন্দুনা শাহল্লগা নুংশাদা ফোদোকউ মো (হিক) পুম্নমক শিখিগনি।

হিক জাৎ অমা লৈ ; মাখোই অদুদি অখিবম ময়াদা শম মরক্তা লৈ। মাসিদগা হকচাংগীমফম অতে অতৈদা চৎথোক্লক্লুনা শন্দোক্লকই। হিকশিং অসি হাৎশি হায়র-বদি কোরে সিভ সাব্লাইমেন্ট গ্রেন ২ ঈশিং আউন্স অমগা য়ান্নরগা হিক লৈবা মফম অদুদা নুমিৎ খুদিংগী তৈদুনা চয়োল অমা চৎখো। হিদাক অসি হনি, চেকশিন্না শিজন্নো। এপেনডিক্সদা ইরিবা প্রিসক্রিপসন নং ২১ গুবগী হিদাক অদুনস্নু হিক শিহনবা ঙমগনি।

কোক্তা লৈবা হিক।

মচাং চপমান্না কেরোশিন থাও অদুগা য়ুবী থাও লোদু না পাত্র অমদা নিংথিজনা য়ানখাইনরগা নুমিৎ খুদিংগী নুমিৎ দাং য়াইরমদা কোক্তা নৈনা নৈনা নুমিৎ হুমনি তয়ু অদু ওইরবদি হিক অপুম্বা লোইনা শিগনি। তৈ অসি তৈবা হেক লোইবগা টুপী উপশিন্নু নত্রগা ফি অমনা চেৎনা পুন্দুনা টুপীগুম শিজন্নো। অয়ুক্তা সাবন অম-স্নুং ঈশিং অশাবা তৌদুনা নিংথিজনা চামথোকউ। অনাবা অসি পকপা মী অদু থাও অসি তৈরিঙৈদা মৈনাক্তা হায়বদি লৈরং ; টৌভ নত্রগা থাংমৈ মনাক্তা চংবা য়াদৈ হায়না খংহনগদবনি অমস্নুং চংহল্লোইদবনি। কোক্তা অপাৎ অনোম লৈরবদি য়ুবী থাও নত্রগা ভেসলিন থরা নাননিন্নু।

হিকবু মাংহনগে হায়রবদি বেবি সোডা চামুচ অমা ঈশিং পাইন্ট অমদা য়ানশি-ন্নগা নত্রগা ভিনিগার টেবল স্পুনফুল অনি ঈশিং পাইন্ট অমদা য়ান্নরগা চয়োল অমদা অহমলক তৌদুনা কোক লুখোক্তদবনি। মাদুগী মতুংদা শমজেৎ ফজনা হাৎতোকউ।

লাইয়েং অসি নুমিৎ ১০ নি খুদিংগী হিক অদু পুমনৈ লৈতনা কোক তরু তরু লৈত্রিবা ফাওবা তৌ।

কমুংগী মা।

কমুংগী মা অসিনা চিকুনা অহিং নুংথিলদা মী ওৎলি অদুগী মথক্তা অকনবা শিগনবা লাইনা কয়ামরুম পুদুনা মী অমদগী মী অমদা লৌনহল্লি। ফিরোল কমুং কামুংগী কী অদুগা কমুং অসি ঈশিং য়াম্না শানা লুম্লগা মাদুদা লুপথোক্লবদি মাশি, লৈবা ওয়দে। কমুং কারক কারক চংদুনা লৈথিবা থোক্লবদি কারবলিক শরুক অমা শরুক শরুক তরুক্তা য়ানুদুনা নত্রগা ক্রিওসোল ; আইজল ; সেনিটাস নত্রগা ফেবাইল নিংথিজনা হৈচিন্দুনা চংহন্নু। টারপেনটাইলসু মতৌ অদুগুম শিজনুবা য়াই। ডি, ডি. টী নত্রগা ডি, ডি, টি চানদা তরাগী মচাংদা য়ানুদুনা শেয়্নগা চাইথোক্লবসু কোকনি।

হকচাংদা যুগুক যুনা মতোল কাহ্নুনা চোংথোকপা (পিমপল) উরিং।

পিমপল উরি অসি মাইদা, নমগন্দা অদুগা লেংবান্দা চোংথোকপা উনৈ। লাইনা অসি হকচাংগী থাওগী শরুক অদু উনশানা নিংথিজনা পুথোকপা ওমদবগী ওইরকই। থাও অদুবু লেক হায়রগা থংনৈ। চহি য়ামদ্রিবা মী খুদিংমক্তা উরিং থুংদনবা মাংহো-মনা হোৎনবা চুমই মরমদি ফনবা লাকনববুদি চংলক্তনবা থিংহোবনা হেন্না কান্নে ; লাই হকচাং কনবা শাজেল মতিক চানা তৌগদবনি ; মতম চানা পোৎথাক্লবলি ; ঈশিং য়াম্না থকউ ; উহৈ য়াহৈ অদুগা মনামশিং মরাং কাইনা চাও, অশংবা মনা মশিং চাবা য়ামনা কৈ। কাংডৌ গী জাৎ চিল্লাক অসি চাগনু, অথুম অহাওনচিংবা মিঠাই চাকদে। নুমিৎ খুদিংগী ইরুজো ; মাইমিৎ সবোন্না নুমিৎ খুদিংগী ৩ নক নিং-থিজনা তাথোক্লগা কিগংনা শেংনা তৈথোকউ। উরিং অদু থুংলক্লবদি যুনবা য়েংলগা মেথথোকউ, তরু তরুবা মোত্তবা য়েহম্না তৌরগা তপ্না ২ মেৎলু কন্না অমসুং পংমেৎ মেৎকনু। মকম কংশিন্দুনা তাইশিত্রিবা কাওবা সিপরিট অফ কেমফর তৈনু। মাইদা খুৎনা তোইনা ২ নালগনু ; নাল্লবদি অনাবা অদু পাকথোক্লকনি।

হুমাং লাই (Prickly heat)।

কলেন থাদা হমাং য়াম্না শৌবা মতমদা অঙাং মচা মতমদা অদুগা করিওবা মতমদা অহনবসু মরিক মরিক ঙাংশং ঙাংশং ঙাংনা উনশাদা চোংথোক্লকই, মাসি হ মাং য়ামনা শৌদোকপননি।

লাইয়েং।

হকচাং অসি ঈশিং অরুমনা শেংনা ইরুজথোক্লগা মথাগী হিদাক অসি চাইনু। সজকা থিযাজল মকুপ শরুক ৫ গ্রা য়াম অকুয়া শরুক ১৫ অমগা নিংথিজনা তোকথাই মৌ। টেলকম পাউডার শিজন্নো।

খুহিং (একজিমা) ।

খুহিং অসি মচেৎ মচেৎ হকচাংগী মকম কয়াদা তৌরকই । মকম অদু ঙাংই, হাক্তজে অদুগা মচুম খরা খরা তাই । মমৈদা হুবা থাংদুনা মথক্তা কুপই । খুহিং অসি মতম মতমদা উনশা অদু চেৎখাই । মাইদসু য়াম্না তৌগল্লি । কোক তাং তাং অদুগা খুবোম ফৈগদা তৌরকপসু লৈ ।

লাইয়েং ।

খৌদোক কয়া মরুমদগী খুহিং তোরকপা য়াই । হৈনদবা চিক্লাক্তগী ওইরকপা য়াই ; সবোন, পাউডার, নত্রগা লুসন অমদগী হৌরকপসু উনথ্রে, পাম্বী য়ুমদা য়োকপা শা উচেক শোকনশগুরুম্বদগী পরুকপা য়াই । শা শজোম, য়েরুম অদুগা অতৈ অতৈ জীবদগী থোকপা চিক্লাক শিজনুবদগী তৌবসু য়াই, গেহ্, গেহ্দগী শেম্বা পোৎ থামেন অশিনবা সমক্তগী চিক্লাক অদুগা মীনা খৌশানদ্রবা থবক মচা মচা কয়াদগী অনাবশি পকলকপা য়াই । করি করম তৌদুনা তৌরকইবনো হায়বদু খিরগা মরম অদু কোকহ-হনবনা খরাইগী মরুনি । মরম অদু (চিংনরিবা অদু) তোক্তুনা নুমিৎ ১০ নিমুক য়েং-লগা কএবদি অচৌবা মরম অমা লৈরে হায়না খংনগনি, মাদোমদা পুকনিং চংলকউ । শুদম অমা পিশি অঙাং অমা পোকপা মতুং খা ৬ শুবদা ফুরি খরা চোংথোকলে, মাদু মশাগী চহি অহুম শুবা ফাওবা যত্রে । করিগুম্বা হিদাক অমতনা কানুহনবা ঙমত্রে হায়না উনরে । মমৈদা মুন্না খিজিল্লকপদা অঙাং অদুগী মমা অদু মীয়োনবা খা ৬ শুবদা নাখি । পোক্লবা মতুংদা অঙাং অদু শজোম পিথক্তুনা য়োক লক্রে ; শজোম অদু হৌজিক ফাওবা হায়বদি চহি ২ শুবা ফাওবা মরাং কাইনা পিথকলে । মতম অদুদা শজোম অদু তোকথোক্তুনা হামেংগী মখোম পিথকপা নত্রগা শজোম অমতা তুপ্পি পিথক্ত বা মতম অদুদা মম্রনা ফহনবাগুম ইলাই লাইনা মতম খরগী মনুংদা অনাবা অদু কোকখি ।

একজিমা অসি করিগুম্বা মতমদা লৌনবসু নত্রগা অনৌবা মকমদা শপোক্লকপসু উই, মতম অদুদা সলফা থিয়াজল মলম তৈয়ু । য়াম্না খাংবা হায়বদি হিদাক লাংথক কন্না তৌরবসু ফাবদ্রবদি ভিটামিন মরাং কাইনা শিজনৌ ; কানুগনি ; থুনা কগৎহন-বদা মতেং য়াম্না পি ।

লাইকোই ।

লাইনা অসি উনশাদা পকই, হকচাংগী মকম অমদা হেক তৌরকপা য়াই, লাইনা অসি মহিক্লা তৌবনি । মহিক অদু চাক চজিক মতম খরা শাংনা থম্রগা অকোইবদা কোকফাই কাররুগা ওইরকপা শককম অদু মাল্লি ।

ইরুবা মাই থাজবদা ঈশিংদগী পক্লকপা লাইনা অসি শকপা মীদগী ফিরোন খুদৈ তিন্নদুনা লৌনরকপ। নত্রগা ফমুং তিন্নরগা লৌনরকপনা নমই। মাম্না থুনা ইলাই লাইনা শন্দোক্তুনা পাকথোক্লকই। অঙাংগী মশাদা মকোক্লচিংবা মাম্না পক্তল্লি, মতম অদুদা অঙাং অদ কত্রিবা ফাওবা ফুল চৎহনগনু নত্রবদি অঙাং অতৈন্নু লৌনগনি।

অহানবদা পিশক পিকনা ঙাংলি ঙাংলি তৌদুনা নত্রগা বাওমাংননা হৌরকই। অদুগী মকম পুন্নমক্তা শন্দোক্তুনা পাকথোক্লকই। মনৈদদি হান্না হৌখিবা ময়াই অদু কখিদুনা করে। নাদবা উনশাগা মচু চপমান্নুনা লৈরয়ে। মতম অদুদা অশোকপা মকম অদু কোইরপ কোইর অদুনা লাইনা অসিবু রিং রারম হায়বদি লাইকোই কৌনে। লাইনা অসি মাম্না হাকচৈ নোংচুরমদাই নত্রগা নোংমংলগা হেন্নি।

লাইয়েং।

হুইট ফিলডস অইনমেন্ট অদু তৈয়ু ; কন্না তকনু। নারিবা মকম অদুগী উনশা অদু খোৎলবা অদুগা অঙাংদা তৌরবদি হায়রিবা মনম অসি তংখাইগা ভেসিলিন তাংখাইগা য়ানলৌ। থরাইদগী হেন্না ফবা মলমদি (Desenex) হায়রশিনি ; হিদাকী দুকান্দা ফংই। হিদাক অসিনা এসিডনা মক্ষ ওইবনি।

কোক্তা লাইকোই থুংবা।

লাইনা অসি অঙাংগী মকোক্তা মাম্না তৌগল্লি, শম অসি ঙৌরকপা নত্রগা কেনবা অমা তৌরকই। কোক্তা য়ামনা পাকনা তৌবন্নু উই। কোকী শম পুন্নমক পুমকেন কেনখিবন্নু নৈ ; মতম অমদা মীতেনা ওথি থুংবা কৌরে।

লাইরেং।

কোক্তা লাইকোং থুংলবদি শম অসি তেন্না ককথৎলো। পুম কোক কোক থোক্লগা ফবা, হেন্নি। মথক্তা হায়রখিবা অদুওম লাইয়েংউ। কোক্তা লাইকোই অাং অমা থুংই মাদু ফবা নুই, মথকী মনম অদুনা ফবা ঙমত্রবনি অথংবা ডাক্তর অমা কৌদুনা তান্নৌ নত্রবদি অন্নুম হেনগ্গনক্তু না মবৈদদি কোক তাংবা হায়বদু কৌনরয়ে।

অপাৎ অনোম।

তক তহেন্না থবা অঙাংদি পংনা পাৎ পোমদে। অদুনা অপাৎ অনোম শকহল্লোই হায়রবদি অশোক অপন করি ঙবা হেক নৈরকপদা মাথনগা ঈশিংগনা চামথাক্লগা মহিক মতা শিবা ঙবা হিদাক নত্রগা মনম অমা হে তৈশিন্নু অদু ওইরবদি মহিক মতাং চংনকপা ঙমলোই।

কবিয়ু হায়বা য়াদবা অপাৎঅনোম অদু ঈশিং অশাবগা সাবনগা তৌদুনা হবু কেন্সিবা কাওবা শেংদোকউ। চামদা মগাগী সনকা থিয়াজল নত্রগা এমোনিয়াটেড মায়কন্নি মলম তৈয়ু। লশিং মচেৎ অমনা কুপলগা বেওজ তৌদুনা পুনশিল্লবদি থুনা কপৎপা হেল্লি। মাসি তৌরগা হিদাক অদু মচিন্দা লৈদুনা হবু থাংহনদে। হবু থাংল-বদি মচিন ফুজিন্দুনা কগৎপদা থিল্লি।

য়াইয়োং অমা হনবা তারবদি ঈশিং অশাবদা কি লুখুনা অপোমদুগী মথক্তা মতম খয়া লৈহল্লগা খয়া থোৎলবা মতমদা হল্লু। অথৌবা ডাক্তরগী ছুরিওবা অমনা কাই হল্লগা তপ্না তপ্না নমথোকউ, য়াম্না কন্না লমপাক চাওনা নমদুনা আয়ম শন্দোকহন-গনু। সনকা থিয়াজল মলম তৈরগা বেওজনা পুল্লু। লোংমদা অমুক অনিয়ক শিল্লু।

পাক চাওনা পোকখাইদুনা লৈবা অপাৎ অপোম অদু কি মগোল ২।৩ থোয়া থুপ্লগা ইপসোম সল্ট মহিদা লুপ্লগা থমউ। চামুচ অচৌবা অমনা ইপসোম সল্ট লৌরগা ঈশিং অমদা য়াল্লু। ইপসোম সল্ট কংদ্রবল্লি থুম্রা মহৎ শিল্লু। কি অদগী মথক্তা অইন ক্লথ নত্রগা লা অনৌবা মচেৎ অমনা কুপসবদি যৈ। মাদুগী মথক্তা বেওজ তৌ-শিল্লো। পুং খুদিংগী অসাইগী অয়োনবা ফী অদু থুম মহি অদুদা লুখুনা চোৎহল্লু। লাইয়েং অসি য়াম্না কবনি।

য়োজ।

য়োজ হায়বা লাইনা অসি মহিক জাৎ অমনা নাহনবনি, য়াম্না লৌনগল্লি। অহা-নবদা অপাৎপা অমা ওইনা থোংদা নত্রগা থোংপাক্তা ঊৎলকই। অনাবা কন্নি অমত্তা থংদে; মেৎলবত্তদা নাই। চয়োল তরুক্তগী থা অহমগী মনুংদা অনিত্তবা থাক্তাচংলকই। মচিন পাকপা তোন্দা। য়াইঙং মচু মানবা হবু থাংবা অপাৎপা মকম কয়ামকম চোংথোক-লকই। চয়োল থরগী মনুংদা কংশিন্দুনা হবু অদু কেনথি। মকম অদু মুশক মুশক থামলুনা লৈহৌই। মথংদা অহম ওবা থাক্তা চংলকই। মতম অদুদা কংবিয়ু হায়বা য়াদবা অপাৎপা ওইরয়ে। নাতোন্দনা খিৎ নম্না তৌই। অপাৎপা অসিনা মকম অদ মশক হোংদুনা য়াম্না থিহল্লে।

মাকরসিন নিউঅরসেকেনা মাইন অদুগ পেনিসিলিন্না কান্নবা থবক তৌবা ঙমই। লাইয়েংবদি মতিক চাবা ডাক্তরদা শিন্নগদবনি।

মিৎ, নাকোংগী লাইনা।

মিৎতা কয়লা মকুপ নত্রগা অতৈ পোৎ চংখিবা।

কয়লা মকপ নত্রগা করিগুম্বা পোৎ অমা মিৎতা চংখিবা মতমদা নোইগনু। খুদোম্বীনা ওৎত্তুনা নৈবা ফত্তে। রুমালনা মিৎ মনুংদা থিংজিন্দুনা উৎফুল রাইফুল তকথোক্তনু। শোকইবা মী অদু ফমুংদা হিপহল্লো; খুবী অমস্তুং খুদোম্বীনা মিপাল অদু পায়দুনা মিৎ অদু কাত্তোকউ। অদুকী বল্লিক নুশন খল্লা থাদৌ। মাস্তুম তৌরগা পোৎ অদু তাত্তথোরকনি।

মাসি তৌবদস্তু পোৎ অদু মাংহনখিবা নত্রগা পুথোকপা গুমত্রবদি মিৎপাল মথক মখা ওঠোকউ। অনাবা মী অদুবু মখা রোমদা য়েংথৌ হায়য়ু। খুৎ অসি নিংথিজনা হামদোক্লগা য়েংথংবা খুৎকী খুবী অমস্তুং খুদোম্বীনা মিপাল অদু পাইয়ু। পেনসিল নত্রগা পয়া মচেৎ অমনা মিৎপলগী মথক থংবা শরুক অদুদা নমউ। মিৎপালগী মখাথংবা শরুক অদুবুনা মথক অমস্তুং মপালোমদা চিংথোকউ। অদু তৌরবদি মিৎপাল অদু লোংথোকলে। য়েকইবদু য়েংউ। অস্তুম তৌনা থল্লগা অশেংবা ফী অমনা চংইবা পোৎ অদু লৌথোকলো। পোৎ অদু লৌথোকখ্রবা মতুংদা বল্লিক লুশন নত্রগা থুমমহি খল্লা থাদৌ; নাবা ফগনি।

মিৎতা গুনু তাগ্রবদি ভিনিগার নত্রগা লাইম জুইস চামুচ অমা ঈশিং গেলাশ তংথাইদা হাপ্লগা চাম থোকউ।

মিৎপালদা পোমবা অমস্তুং লাইয়েং।

অহানবদা অশাবা ঈশিং হাপ্পুনা হমু অদু লৌথোকউ, পা অতু অরাক থদংলো। সুমিদাং খুদিংগী সলফা বিয়াজল মলম তৈয়ু।

মিৎথৌ।

মিৎথৌ হায়বা অসি মিৎপালদা য়াইরোং থুংবসি, লাইনা অসি তোইনা তোইনা তোকপ্রবদি ডাক্তরগা তাম্নৌ। মিৎ পরীক্ষা তৌদুনা য়েংহনু। আনোক হাপ্রবা য়াদবা

মতম লৈবস্থু উনৈ। মখাগী মিৎপাল উৎফুল রাইফুল চংখিবা লৌথোক্লবা হোৎনরিবা। মথক থংবা মিৎপাল মথক মখা ওল্লিবা পজেং মচা অমদা লশিং য়েৎলগা ভেপ শাদুনা শিজন্নগনি। মিৎপাল অদু মৈখেৎ মরু অমনা মথক মখা ওল্লিগনি।

লাইয়েং।

ঈশিং অশাবনা মিৎপাল অসি তৌইনা তৌইনা চামউ। মিৎথৌদা য়াওরিবা পা অদু লৌথোকউ। শম লৈরবা মখুল অদুদা পজেং মচা অমনা টিংচার আইওডিন লুপ্পগা তৈদুনা চংহন্নু। নাই লৌথোকখ্রবা মতুংদা মথক্তা মিপাল পোত্তদা ইংখিবা মতমদা শিজন্নবা মলম অদু তৈদুনা ফনবা য়েংউ।

মিৎনাবা (ঙাংবা ঙল্লা)।

মিত্তা উৎফুল রাইফুলনচিংবা অমোৎপা চংখিবদা জারম য়াওখিদুনা লাইনা অসি তৌবকইবনি। অমোৎপা খুৎনা মিৎ নোইরগা ; অমোৎপা রুমাল নত্রগা কিনা খি তৈথোক্লগা, পুখ্রিগী অমোৎপা ঈশিংনা মাইমিৎ তারগা, মিৎ নাবা অমনা শিজন্নরবা পোৎ শিজন্নবদগী, মিৎতা হয়িং তোংবদগী লাইনা অসিনা নারকই। মরম অসিদগী মী অমনা নাবা হৌরগা মথং মথং অমদগী অমা নান্নরক্লুনা পাক চাওনা মীয়াম নানরকই। অদুনা কনাগুম্বা মী অমা য়ুম অমদা মমিৎ নাররুবদি অনাবা মী অদুনা শিজন্নবা পাইবা ভুপ শোক শোকউরগন্নু। মিৎ অদু লাইয়েংলিবা মী অদুস্থু মিৎ পাযরুবা খুদিংগী ঈশিংগা লাবানগা তৌদুনা মখুৎ শেংনা হাম দোক্তদবনি। হয়িংনা অনাবা অসি কোইরেঙ্ঘ য়োল্লি অদুনা অঙাংগী মমিত্তা হায়িং তোংহন্দনবা নাকনৌ।



মিত্তা হিদাক হৈচিনবা কান্দা মিংগী মখুম কাবা (পাইবা)।



মিংকী মথক্তী নথুমদা উ মচা মত্রগা লিড পেন্সিল অমনা মথক্তী মিং মথুম অদুদা থম্ব অদুগা খুৎনা অমনা শাকথোক উ ; অদু ওইরবদি মিং অদু অমোংপা নত্রগা মিংথুমগী লাইনা অদু যক্সনা য়েংবা য়ারে।

অঙাংগী মমিত্তা চাওনা চাওনা অঙৌবা নত্রগা য়াইঙং মচু মানবা মিংশাং কার-বদি গোনেরিয়াগী জারমনা তৌবনি। মিং শাং অদো নাইনি মাদু তৌররকবদি খুদোং থিবা লাকলে অরুবা অনাবনি হায়না লৌ। অয়াম্বা অঙাংনা মমিৎ তাংবা অসি লাইনা অসিদগীনি ; অথংবা ডাক্তর অমা কৌদুনা মহাকপু য়েং হনউ ; ফত্রিবা কাওবা ডাক্তার থাগনু। ডাক্তরনা য়েংত্রবদি শোইদনা ঙৌদোং লৈবা অমা নত্রগা মমিৎ তাংবা অমা শোই দনা ওইরে। অঙাং অয়াম্বা মিৎমনা অসিদগী নানৈ। লাইনা অসি চংহল্লোই হায়রবদি অপোকপা অঙাং অপুম্বা হেক পোকপগা মমিত্তা অরগিরোল সলুশন হাপউ। এপেনডিসদা ইরিবা প্রিসক্রিপসন নং ৩ ওবা অদু য়েংউ।

লাইয়েং।

মিংনাবা পুম্নমক অরুবনি হায়না লৌগনি। থৌশাত্রবদি মিং তাংবা হায়বা অদু ওইরকপদা ওইথোকম্বা নত্তে। কোকাই কোবা জায়ম জাৎ অমা মিংতা চংথ্রগা মিং-তকী লাইথোরকই। অয়াম্বা মীনদি লাই অদুবু মিংশাংনি হায়না লৌদুনা থৌশাদে। মাদু নত্তে, লাইনি। শাথিনা থোকইবশিদি গনোরিয়া কৌবা লাইনা অদুবু নাহল্লিবা মনো কোকাই হায়বা জায়ম অদু চংথ্রগা তৌরকইবনি। সলফাগী জাৎ হিদাক মকুপ ওইরবসু মলম ওইরবসু শিজন্নরবদি জায়ম অসি থিংবা ঙমগনি। সলফা থিয়াজল মলম শিজন্নো, সলফা থিয়াজলসু পিজৌ। মলম অদু মিং মনুংদা নিংথিজনা তপ্না তোদুনা চংহন্নগা ; থেত্তেক তৌদুনা পন্দুপ থমউ।

মিংতা হাপনবগীদমক শেম্নরবা পেনিসিলিন মলম নত্রগা সলফা থিয়াজল মলম অদু শিজন্নো। মিং মাবা থৌশাদবা তৌগনু। চৈবামাইসিন অমসুং অরিও মাইসিন শিজন্নবা রৈ।

ট্রেকোমা (মিৎপাল মনুংদা চগেম গুম্বা য়ায়া লৈবা)।

লাইনা অসি মিৎকী অকনবা লাইনা অমনি। য়ায়া উপাই করি অমুক হায়রগনি; কগুনা ওথোংনা থাংই। মিৎপাল অদু কাত্তোকপুনা য়েংলগী মিৎপালগী মনুং অদু চগেম-গুম্বা মতুম মতুম ময়ায়া পিকথনা লেংশাদুনা লৈ; লাইয়েংদি মিৎনাবদা হায়খ্রিবা মতুং অদুগী চপথাপুনা চংথদুনা য়েংগদবনি। মথক্তা হায়খ্রিবা অদুগী মথক্তা কোপার সলফেট মহি নত্রগা অতৈ অতোপ্পা হিদাকস্থু য়াওনা শিজন্নৌ। লাইনা অসি য়ামনা লৌনগল্লি। ডাক্তর কৌদুনা য়েংহন্নু।

নকনা উবা লাপনা উবা মিৎশোকপদা নাবা।

মহৌশা ওইরিবা মচাংদি ছাপা নম্বা লাইরিক অমা অসি মিত্তগী ফুট অমা লাপ্পা পুথোক্লপা পাবদা মিৎনা উগনি অমসুং রাদনা পাগনি। মাদুদা পাবা নুংঙাইতদুনা মক-শিন্না পাবা তাররবদি বেয়া লৈরে। অনোক শিজন্নবা তারে। পাবা মতমদা ময়েক তিন-শিন্নখিবা; মিৎ অদু লাইরিক পাবদা নাবা মিৎথক্তা নাবা কোক চিকপা পুম্নমক অসি মিৎতা অশোইবা লৈদুনা তৌবনি। হায়রিবা পুম্নমক অসি লাইরিক পারিঙৈ নত্রগা পাবা মতুংদা থোকপনি। মিৎ য়েংবা হৈবা ডাক্তরদা চত্তুনা মিৎ পরীক্ষা তৌরগা অচাবা আনোক লৈদুনা শিজন্নৌ। কোইচৎ চত্তুনা লৈবাক লৈবাক কোইদুনা তাহৈবনি হায়-দুনা অনোক য়োল্লিবা মী অদু থাজরুগনু মঙোম্বা আশা তৌদুনা থবক তৌগনু।

নাকোংগী লাইনা।

নাপংবা।

নাকোং অসি ইঙ্কি অমরোম লুনা মনুং চংই। মনুংগী অরোইবা অদুদা পাবা উনশা অমনা ইপাক পাকনা কল্লি অদুবু ইয়ারড্রম কৌই। পন্দুপ ১১ গী লেকইবা অদু য়েংউ। নপথি পন্দুনা উনশা অদুদা নুংশিং মৈহত্রগন্থু রা ঙাংবা তাদে। ইথং থংহৌদনা রা ঙাংবা হেক তাদাবশি নপথিনা কুল্লগন্থু তৌই।

বেকিং সোডা চামুচ মচা অমা ঈশিং অশাবা চামুচ অচৌবা আহম মরিদা থান্নরগা মাদু নাকোংদা মরিক থরা তাহল্লবদি নপথি পোপথোকই অমসুং নাকোং লেংলোকই। ওইথংবা নাকোংদা তৌগে হায়রবদি মী অদু য়েংথংনা য়াতাদু না হিপহল্লো, অদুদগী অশাবা মহি অদু থরানা কোংদা হৈজিন্নু। ঈশিং অদু মিসিন্ট করামরম লৈহল্লগা তাহ-নখো, মত্তম থরা লৈএবদি নপথি পোপথোক্তে। অদুদগী হিদাক মহি অসি মরম তৌ-দুনা পীচকারী মচা অমনা নাকোং মনুংদা কাপ শিন্দুনা নাকোং লেংনোকই। পীচকারী

কংগ্রবদি লশিংতেপ শারগা শেংদোকউ, লশিং অদু তাহোদনবা চেকশিন্নু। তপ্না ২ থিংজিন্নগা অমুক অনিরক উরু উরু লৈয়ু। অদুদগী লৌথোকউ, লশিং অদু হন্দোকখো, অনৌবা লশিং লৌদুনা হাপ্লগা অমুক তৌ অসুম তৌনা অমোৎপা পুম্নমক শেংদোকউ। য়াম্না থিংজিনমনাখিদুনা চৈ নত্রগা পঙেং অদুনা এয়ারগ্রম থেংহনগনু। ত্রম অসিদি য়াম্না পাবা খোৎপা অমনি, অদুনা খজিক্তদা শোকই।

তপ্না তপ্না অসুম পংশিল্লকপা অদুগা নাপংবা অদু পাক ফত্তদুনা অদুম লৈরবদি নতোন্দা অনাবা লৈরে হায়না খংনগনি। নতোন্দা নত্রগা খৌনাওদা, নত্রগা নাকোং মনুংদা লৈবা য়াই। পন্দুপ ১১ শুবদা পিরিবা লাই অদু য়েংলগা নাকোংগা খৌনাওগা অহোবা অমনা ফাওনৈ হায়বা উগনি। নাতোন্দা লোক শুংবা মতমদা নত্রগা খৌনা-ওদা অপাৎ অনোম চাফাৎপা লৈবা কালদা জারম অদু অপাৎ অনোম অদুদগী লোক থুবদা কামশিনখিদুনা অহৌবা অদুদা চংখিদুনা নাকোং য়োখি। মাদুদগীসু নাপংলকই অত্তাং নাকোং লৈথুল তৌবা অসি তফিং তফিং থক্তুনা নএগা মমানা খোম থকইদৈদা বা লাল লাওনা ২ ভাংদুনা খোম হাখিবদা খোম অদু অহোবা অসিদা চং খিদুনা নাকোং য়ৌথ্রগা তৌরকপনি। মাসিসু না পংই ; টোনশিল পোম্বা অদুগা এদেনোইড পোম্বদগী সু না পংই। পন্দুপ ২৯ শুবদা পিরিবা লাইয়েং অদু পারগা চৎথৌ।

নাকোংদা তিল কাং নত্রগা পোৎ অতৈ চংথ্রগা করি তৌগদবগে ?

নাকোংদা তিল চংথ্রবদি য়ুনী থাওগুম্বা অমা হাপ্তুনা তিল অদু হাৎলু। অদুদ-গীদি পীচকারী অমনা কাপ্লগা তিল অদু লৌথোকউ। তিল অদু মশক উরবদি পচং-শুম্বা অমনা কোৎলগা লৌথোক্লবা লাকনৌ। করিগুম্বা মতমদা নাকোং মরাদা থাংবৈ অমা পুশিল্লগসু তিল অদু মথক্তা থোকচরকপসু উনৈ।

ফৌচেং নত্রগা মজল মরুগুম্বা চংথ্রগা লৌথোক্তে হায়রবদি মী অদু নাকোং অদুনা মখা থাদুনা হিপহন্নু। না অদু পারদুনা মপাললোমদা তুং লোমদা চিংথোকউ অদুগা নাগী মথুল অদুগী মমাং হেক থংবা তাইনবা অদু নোইমু। অসুম তৌবদা পোৎ অদু অতুম্বা শিং নাবা ওইরদদি পোপ হেক তারকই। হরাইগুম্বা মরু তাখিবা থোক্লবদি মু (রাইন) খজিত্তং হাপউ মাদু ওইরবদি পথোকপা তোদনা লৈগনি। মথক্তা হাররিবা পুম্নমক অসিদা জয় ওইবা ত্রমত্রবদি ডাক্তর খানাদা পু নত্রগা অখংবা ডাক্তর কৌদুনা য়েংহন্নু। মরুম মরাং খংদনা লৌথোকনবা পং হোৎ হোৎনবদা নাকোং শোক্তনি।

নাকোং চিকপা।

লোকথুংবা মতমদা খৌনাও অমসুং নাতোন্দগী মরি লাক্নুনা নাকোংগা খৌনাও গা শম্নুবা মরক অদু পোমদুনা নাকোং চিকই। টনশিল অমসুং এদেনোইড পোম্নগসু

নাকোং চিকই। নাতোল মেনশিল্দুনা নাকোং হোনবনি হায়দুনা শোম্ব খিংদুনা কল্লা কাম্বা অদুদা অযোৎপা নাকোংদা হাইগৎলক্তুনা নাকোং চিকপস্থ লৈ। ইয়ম্নদগী সু নাকোং চিকলকপা য়াই।

লাইয়েং।

অনাবা মী অদু হিগ্গুনা লৈহল্লু, রবরগী বেগতা ঈশিং অশাবা হাল্লগা নত্রগা লিকলিদা ঈশিং অশাবা হাপ্পুনা মাদুদা নাকোং অদু ভাদুনা থমউ। পুং ২।২ খুদিংগী ঈশিং খবা হাইফেৎ শাবা মবিক ২।৩ নকোংদা হাপউ অদুগা লশিংনা তে খোক্তুনা কংহল্লু। ফেনাল অমা গ্লিশবিন ৯৯ দা হাপ্পুনা শেমলগা ঈশিং অশাবদা পাত্র অমদা হাপ্পুনা তাওহন্না হায়ফেৎ শাহল্লগা নাকোংদা হাপউ। অয়াম্বা মফমদা হেক কথিবা উলৈ। হাপ্লবা মতুংদা নাকোং অদু লশিংনা মেল্লু।

নাকোংদগী নাই নত্রগা ঈশিং তাবা।

নাকোংদগী মহি তাবক্লবা মাদুগী মমাংদা নাকোং চিকই, হায়দুনা তৌনগ্লবদি মহি অদু নাকো মনুংদা পোকহল্লক্লগা এম্পাবিত্রম শেগাইদুনা খোরকপানি হায়না লৌগনি। মাসি তৌরক্লবদি পেনিসিলিন ইংটার মসকুলার ইঞ্জেকসন তৌগনি নত্রগা টি.পল সলফা শিজন্নগনি।

পল্দুপ ৩৫ শুবা

লাইরেল শজিক (কেন্সার)

কেন্সার অসিনা কনা শুবা মী কাংলুপ অমত্তা পোকই হায়বা নত্তে, অাং খুদিং-মকী মী অদুদগী হেন্দোক্তুনা মখোং মরি পানবা মীব অপুবা, উচেক রাম্না, [illegible] উপাল রাপাল পামবী কাত্তবদা লাইনা অসিনা নাই। চাওখৎলবা জাতিগী মনুং[illegible] খিং হেল্লা নাবগুম তৌই। লাইনা অসি অহল ওইরবা মীদমা থিজন্না নাই। [illegible] অসি নুপীদমা অমুক হেনবগুম তৌই। মখোইদা খোম অমমুং চাবোককমগী [illegible] দা অনাবা অসি তোইনা তোইনা উই। মী খুদিংমক লাইনা অসিগী মরমদা [illegible]

ওইরবসু থংকর থোকই। থংলবদি লাইনা অসিগী মরমদা থরক্লগা ওইরবসু থংকর থোকই। থংলবদি লাইনা অসিগী মরমদা করি যতন তৌবা হৌনে খায়রবদু তৌবা ঙমগনি। লাইনা অসি মতুং অমা নত্রগা অমা ওইনা পরক্তনবা হোৎনবা ঙমলে। মী খুদিংমক কেন্সরনা হেক নারগনি হায়বা নত্তে, নাগল্লি নারকপা য়াই হায়বনি। মাগী খুদোং থিবদু থংদবা য়াদে অদুগা খুদোং থিবদু করম হায়না মাইয়োল্লগদবগে হায়বদু ঙমকর থোকই। লাইনা অসিনা মপুংফানা লৈখ্রবদা হৈশিংলবা সার্জন অমা ফাওবনা অনাবা মী অদুবু মতেংপিবা ঙমনদে।

লাইনা অসিদা হকচাংগী অপিকপা সেল কৌবা অদু নিয়ম কাইনা পংহেন্দা হেনগৎলকই। মাদু হকচাংগী অরাপ্পা মফমদা পুদুনা অনৌবা অমুক পোমথোকউই। অপোমবদু কাইদুনা পাৎথোকই, ঐ থোকই, হপোকহল্লি অদুদগী মমৈদা শি। পোমখৎলকপা, চাওখৎলকপা অদুগা কিনথদুনা পোথাইবা অসি লাইনা অদুগী হৌফম অমসুং মওংদা অয়াম্বা পুই। কদাই ফাওবা চাওরকপগে হায়বা অরেপ্পা লৈতে। মাদুনা কান্নবসু লৈতে। অনাবা অসি শকপা মীদি শিবনা নমই। অপোম্ব অমতনা পাকথোকনা পোমলকপসু য়াই, মফম অমদা অদুগুম্বা অমা পোমউবসু য়াই, মথং মথং ফবিবা শোকাত্রিব মফম শোকহনবসু য়াই।

হকচাংগী মফম অমদা সেল য়ামখৎহন্দুনা পোমদুনা ঘি ওইনা উৎলকপা য়াই। ঘি পুম্নমক কেন্সর নত্তে হায়বা অসি মসু খংগদবনি। ঘি থরদি মীবু শিহন্দে, করিসু অরাবা পিদনা অদুমক লৈম্বে। শোকতবা মাৎ অসিসু অচুম্বা ঘি কৌই। অদুগা কেন্সর হায়বা অসিদি মী হাৎপা হিংচাবা মাৎনি। নুপীগী অঙাং পোককম লৈফম মনুংদা অচম্বা ঘি অসি থুংদুনা নুংঙাইতবা পিবা অমসুং ঈ হাম্বা য়াই। মাদু থাং থাদুনা লৌথোকদবনি। মাসিদা খুদোং থিবা থোইনা লৈতে।

মতৌ করম তৌনা হকচাংগী সেল অসি লাকঙম ফাওমদনা হেনগৎলকই বনো হায়বশি ঐখোইগী হৌজিক লৈজরিবা বুদ্ধি জ্ঞান অসিনদি ফংবা ঙমদ্রি। অদুনা লাইনা অসি নাদনবা হোৎনবা ঙমদ্রি হায়বা য়াই। কেন্সর অসি ওইহল্লকপগী মরম য়াম্না লৈ। এল কাটর অদুগা এল কাটরদগী থোকপা রবাব্রন ওইবা পোৎ কয়ানা কেন্সর অসি ওইহল্লি। এক্সরেদা কুইনা য়াইনা য়াইবা, অলট্রা ভাইওলেট রেদা য়াইমনবদগী লাইনা অসি পোকই। টেপ রাবর, ক্লেট রাবর অসি নসু হকচাংগী মফম অমদা কুইনা লৈমন্দুনা মাইদবদগী কেন্সর পোক্লকপসু য়াই। হকচাংগী মফম অমদাকুইনা তোইনা ২ ইরিটেশন তৌবদগীসু লাইনা অসি পোক্লকই। কত্তবা য়া অমনা লৈদা তোইনা ২ কইনা থেংবদগী কেন্সর তৌরকপসু লৈ।

ঙসি খনুরিবা য়াঙ্কুলদি— ওৎলরিবা পোৎ অদুনা সেলশিং অদু মশিং হেনগৎহনবা নত্তে। পোৎ অদুনদি মশিং হনথহল্লি অদুগা অকোইবদগী সেলশিং অদু পংলাক লাক-ভুনা পোৎ অদু মাংহনগদবগী লাক্লে। অম্মুব তৌনা তৌরকপদা মকম অদুদা অহিংবা মেল চনুন অমা ওইরে। কেন্সার গী অপোম্বা হায়বদু মাদুনি। অহানবদদি সেলশিং অসি হানুগী কিবম কাইরমদে। হকচাংগী চৎলিবা নিয়ম মতুং ইন্না ওৎলরিবা পোৎ অদু মাংহন্নবা লাকলে। মাংহনবা ঙমদনা সেলদা মপৈ পন্দুনা লৈরে।

মাসি করম ওইরিবনো হায়বশি খংত্রি হায়বা য়াই। পোমইবা অদুগী মনুংদা লৈরিবা সেল অদুগা মাংহনগদবগী লাকই বা সেল জাৎ অনিমক অসি হকচাংগী মপান্দা তোপ্পা হিংবা য়াবা মিডিয়ম অমদা থম্বদা যীমানা লৈতনা য়ামখোরকপা অমসুং চাও-খোরকপা ঙমই। হোজিক্কী সেল অসি অমুক লৌদুনা হকচাংদা থাবদা কেন্সর অসি মরম অমতদগী ওইরক্তবা মাল্লে; মরম অদনা ইন্দ্রিয়া অমগী টিশু জাৎ অমদা ভুই হনবা ঙমবদু অতোপ্পা ইন্দ্রিয় অমদাদি ঙমদে। কেন্সর অদুগী এজ্যোট অদু লোথোকপ্র-বম্ শম্মুরমইবা সেলশিং অদুগী মশিং হেনগৎপা অমসুং চাওখৎপা অদদি মাদুমক তৌদু-না লৈ।

কেন্সর তৌরকপগী মরম য়াম্বা তাই। ময়াম্না খংনরিবা মরম অসি মতম চানা মকম চাবা মকমদা হাপচিল্লবদি লৈরমইবা সেলশিং অদুদা গোলমাল অমা থোকহল্লি, মাদুদা মখোইগী হান্না লৈজরবা মগুন অদু মাংহল্লি; নরুবা সেগা মরি থম্মুরম্বা অদু মরিক্তে। মাখোই অসিদা অনৌ অনৌবা সেল লাক্কুনা পুল্লরগা মখোই অদু হান্নগী মগুন অদু মাংখিদুনা মশিংপংরাম য়াবখৎপা অমসুং পংচাও চাওবা মগুন অদু চেল্লকই। সেল অদুদা করিগুম্বা অমা থোহন্দুনা মাগী কেমিষ্ট্রি, ফিজিড লোজিক অমসুং পোকলক-পদগী য়াওরকপা মগুন অদু হোংহল্লি।

কেন্সর থুংবা অসি মপা মপু য়াম্না ইল্লি। মপা মপু লাইনা অসি পকথিবা মী তাদা কেন্সরগী এজেন্ট পক্লরবদি থুনা অনাবশি ওইরকই অদুগা লাইনা মশমক্তি মচা মত্ত মথং ২ চৎথদে। মী থুদিংমক অসি চহি ৪০ গী মতুংদাদি লাইনা অসি পকপরা পক্তবরা হায়দুনা তোইনা ২ পরীক্ষা তৌদুনা য়েংহনগদবনি।

অনাবা অসি তপ্না তপ্না হৌই অদুনা খংলকপা মতমদদি অনাবা মপুং ফারমলে। লাইনা অসিগী থুদোং থিবদি মতং অসিনি। হৌগৎলকপদা অনাবা অসি থেংনরবদি কহনবা ঙমই। অহানবদদি অনাবা করিমতা কাওদে। থুদম খন্না লৈ মাদু থেংনরবদি ডাক্তরদা থুনা ডাকদবা ওই।

.গুপীগী খোমদা মনুংদা কাংখিলগুম কল কম লাওবা লৈবা অসি থেংনবদা ডাক্তর ডাম্নগদবনি।

নুপীগী অথিবমদগী অমোৎগা থোরকপা অসি অরুবা ওমনি। থাগী খোংকাপ অনিগী মরক্তা অদুগা চহি য়ামদুনা খোংকাপ লেপখ্রবা মতুংদা ঈ থোকপা অসি লাইনা অসিগী খুদমনি।

চাবা থকপা তুমবগী মরমদা বেরা লাকপা মাদুগা লোইনা লোইননা হকচাং ময়েং তারকপা অসি খুদম অমনি।

লৈদা, চিনবানদা অদুগা উনশাদা চাফাৎপা লৈবা মাদু কৌহায়বা য়াত্রবদি কেন্সরনি।

শৌজনাবা ; ঈ তাবা অদুগা য়াম্না থিনা অমাংবা য়েখৎপা অসি নুংশং নত্রবদি কেন্সরনি।

সমক্রু ; শজিক অদুগা হকচাংদা থুংবা চাদা অহোংবা অমা থোরকপশি লাইনা অসিনা ওইগল্লি।

লোক য়াম্না খুগনবা ; হকচাং য়াম্না কংবা ঈ, থাংদবা অদুগা য়ুংদা মরম অতৈ লৈতনা ঈ য়াওবা অসি লাইনা অসিগী খুদমনি।

মথক্তা উৎলিবা অসিদগী খংবা ঙমলে লাইনা অসিগী খুদমদি জাৎ ২ য়াম্না লৈ। খুদম শিং অদুস্থু অতৈ অনাবগী খুদমগা মান্নে। অদু পুম্নমক ওইরবস্থু ঐখোইনা তৌগদবাদি করি করম তৌরগা লাইনা অসি ইশাদা চংহল্লোইদবগে হায়বা আসিনি। করিগুম্বা খজিক্তং চিংনবা হেক লৈবদা অখংবদা য়েংহনবা হায়বশি ঐখোহগী ইথৌ ওইগদবানি। করিস্থু তৌবা য়াবোই হায়বা ৱাখল অসি থাদোক্তনি। মতম চানা থেং-নরবদি লাইনা অসি কোকপা ঙমই। অদুনা কবিগুম্ব অমতং হেক চিংনরকপদা মাদুদা পুকনিং চংগদবনি। থৌওইদনা লৈথোকপা চুমদে। অয়াম্বা ডাক্তরনা হায় মতম চানা মরক মরক্তা নশা পরীক্ষা তৌদুনা য়েংহনগদবনি। মাসিনা লাইয়ংবদা খুদোং থিরবা লাইনা অসি চংহন্দনা ঙমই। নুপীগী মথবাক অমসুং অঙাং লৈফম ইউটরস চহিগী অমুক ২ পরীক্ষা তৌদুনা য়েংহনগনি। মশাগী চহি ৪০ শুরবা মতুংদনি থা ৬।৬ তা য়েংহনগদবনি। শৌজ পরীক্ষা তৌদুনা য়েংহনবশি তোকপা য়াদে। চাক তুমহনবগী মরিদা চক্রি লাক্লবদি চাকথাও অমসুং থিবোং লিনশাং অসি এক্সরে থাদুনা য়েংহনগদবা ওই। থবাক অসি ফ্লোরোস কোপ একজ মিনেশন তৌহনগদবনি। মাসিদা শল থম্না চংজগ্রবস্থু করি লৈবগে ইশাগী দবক তৌবনি।

মথক্তা চারখ্রিবা নিয়মশিং অসিগী মথক্তস্থু হকচাংদগী টিশু মচেৎ অমা লৌরগা মাইক্রোস্কোপ্তা শেংলগা অমুক হেন্না খংজিনবা হেল্লি। মাসি নাবা গোৎনত্তে, শেনস্থু চংদে, ডাক্তরনা তৌবিগে হায়বদা আপত্তি তোকম থোক্তে।

উনশাদা পকপা কেন্সর অসিদি থোইনা কিফম লৈতে ; সর্জনগী থাংনা কহনবা ওমই । রেডিয়ম ট্রিটমেন্টনসু কৈ । কেন্সর অদুসু তপ্না তপ্না চাওখৎলি অতৈ মফম-দদি থুনা থুনা চাওই । থুনা ফগৎলু য়াদবা অপাৎ অনোম অদু কেন্সরনি হায়না লৌগনি । অতোপ্পা অনাবা অমনি হায়না প্রমান তৌথ্রবদি তৌখ্রে ।

লাইনা অসি অহানবা হৌগৎলকপদা খংগদে অদুনা মাবু খিংবা য়াম্না লুই । ওন্না থেংনরবতদা লাইয়েংবা ওবনি । মতম অসিদা অনাবা অসি চংলক্তনবা হোৎনবগী মতুং অনি লৈ । অহানবা মতুংনা মফম অদুনা ইতত্তনা নুংঙাইতবা ইরিটেশন অমা পিরিবদু লৈহন্দবা অদুগা কেন্সর পোকই হায়বা পোৎ শিং অদু শমুদনবা হোৎনগদবনি । অনি শুবদনা অনাবদু থুনা মশক খংলবা লাক্লবা হেক খংলকপগা কোক্লবা লাক্লগদবনি । অহানবগী অদুমদি তম্বি তাকপিদুনা মীশিংদা এলকাট্রোনচিংবা শোকউগনু হায়না খংহ-ল্লগা পাংখোকপা আশা লৈ তরু তহৈন থবা অসি তৌগদবনি হায়না মী পুম্নমক্তা খংহনগনি ।

মী পুম্নমক্তা কেন্সরগী মরমদা খংহনুবা লাক্লবা অদুগা মাগী খুদোংথিবা ওন্না অনাবা মশক খংবা ওবা হোৎনবিবদা নত্তনা অতৈ থবক কয়াসু তৌগদবা লৈ । নুপীদা মথবাক্কী মরমদা তাকপা অদুগা লোইননা হকচাং মনুংদা পকপা কেন্সরগী মরম কয়াসু খংহন্নবা য়াদে ।

মশাগী চহি ৪০ হেল্লবা মতুংদা চাং নাইনা মশা পরীক্ষা তৌদুনা য়েংহনবা ফ্লোরোস্কোপী অমসুং এক্সরে থাদুনা য়েংলগা লাইনা অসি ওন্না মতম চানা পকলে হায়বা খংবা ওমনৈ অদুনা তৌগদবনি । মতৌ অসুম চৎথরবদি লাইনা অসিনা শিবা মশিং য়াম্না হনথৈ ।

ওন্না খংলগা লাইয়েংবা ওন্না হৌগৎলি । ওন্না লাইয়েংলগা অনাবা কোকপা ওমই অদুগা থেন্না লাইয়েংলগা শোই হায়বশি কাওরোইদবনি । মতম অসিদা মরম অহমনা কেন্সর লাইয়েংনৈ । থাংথাবা, রেডিয়ম অদুগা এক্সরে অসিনি, লাইয়েং অহুম অসিনা মী লিশিং লিশিং কনরে ।

কনাগুম্বা অমা লাইয়েংখিবা মতুং চহি ৫ দা অমুক হৌরকত্রবদি ফরে হায়না লৌনৈ । চহি ৫ গী মতুংদদি পংনা হৌরক্তে । অদুবু মতৌরকপসু লৈ হায়নৈ ।

অরাম্বা অনাবা মীনা ময়ুমদা হোৎনদুনা মফম মরাং খংদবা লন্নাই মাইবনা য়েংহ-ন্দুনা মতম অরেম্বদা য়ামনা মাংহল্লি । মাদু তৌফদে হেক খংঙকপাসা মতিক চাবা মফ-মদা লাইয়েংগদবনি ।

লাইবক থিবা মরম্না মাইবনা য়েংইবনি হায়দুনা মতম অরেমদা মাংদুনা চহি থুদিংগী মী য়াম্না শিন্নরি। মাইবনা ফহনগনি ২ হায়দুনা মাদুনা শেমশাদুনা হায়রদুদা অয়াম্বা মীনা শুমহত্নুনা থাজনৈ অদুগা ডাক্তর অদুনা চুমত্রিং চুননা অচুম্বা রা থরা হায়র-দুদি থাজদে। থাজবনা লান নৈ হায়দুনা মাইবগী মথুক্তা মী কয়া কয়া শিবি। লাইয়েং বা ওয়ুক্নবা মতমদা মরাইবক্তা ইনশিন্দুনা মপুনশি লোইরে হায় দুনা ইংথনৈ। মাদুম তৌনা অরেমদা মাংগদবগী মহত্তা মাইবা থাদোক্নুনা অহৈবা অথংবা ডাক্তরগা তান্নরগা লাইয়েংফম তান্না চেৎথৎলু।

মথাগী থুদম অসিনা কেন্সর নৈ হায়না তাকই, থুদম অসি হেক থেংনবগা ডাক্তরদা চেৎথৎলু।

১। ফগৎলু য়াদবা অপাৎ অনোম অমা নৈবা।
২। খোম মনুংদা কাংখিলগুম কল কল লাওবা অমা নৈবা।
৩। মরম চাদনা ঈ তাবা নত্রগা অতৈ অমোৎপা তাবা।
৪। শমক্রু অমস্থং চজিক মশক ওল্লকপা।
৫। চাবা থকপা চাংনাইনা তুমবিদবা।
৬। করিগুম্বা অমা য়োৎপদা য়াম্না রানা থোকপা।
৭। খোল তোইনা ২ শিনশাং ওইনা শিথবা নত্রগা লোকথুবা।
৮। থি ফাইবদা নিয়ম কাইরকপা।



মখল মখলগী মহৌশাগী অনাবা ফাওবা।



চিন চাফাৎপা।

পন্দুপ ২১ শুবদা অগাং মচা মশু মচিন মরৈ চাফাৎপগী করি করম য়েংগদবগে হারবদু ফজনা ইখ্রে। লাইনা অসি তোইনা নাগনবনি। চহি মপুং ফারবা অহল্দা মচিল মরৈ নাদুনা অরাবা কংনরিবা অদুদি মচিলময়া মরৈ নিংথিজনা তক্ক তক্ক থমদবননি। লৈগী ময়া মচেক্তা অদুগা খরাই মনুংদা চাফাৎপা অমসুং নাবা অসি উই। কুৎশিন্না নত্রগা পোমখৎনা পাৎ পোমই। অহানবদা তোক্কননা উই। য়াম্না নাই লৈনা ওৎপদা হৈনদে।

লাইয়েং।

এপেনডিক্সদা পিরিবা প্রিক্রিপশন নং ৯ অমসুং ১০ শুবা অদুগী হিদাকনা শিজন্নদুনা চিল লৈ তক্ক তক্ক শেংদোকউ। হিদাক য়োনবা দুকানদগী সিলভার নাইট্রেট ষ্টিক লৈরগা অত্তৌ অত্তৌবা মকম অদু শোকউ।

থগোকপা।

শোর খিংদুনা খাংলবদি অরাবা মতমদা থগোকপা অসি লেপচখি। মাদুদা কএগা লৈ অদু চিংখোক্লগা মিনিট অনি নত্রগা অহুম পায়দুনা থমউ অদুনসু কবা শুমত্রবদি ঈশিং অশাবা গেলাশ অমা থক্কুনা হোৎনৌ।

নাহি তাবা।

করি করিগুম্বা মতমদা নাহি তারকপা মতমদা খুবীগা খুদোবী গনা পাইদুনা নাতোলগী অহোবদু চপশিন্দুনা থমলগা কাবিবসু উনৈ অতোপ্পা নাইয়েংবা অমনা হান্নাগী অদুনা কএবদি উল মচেৎ অমা নাতোল অহোবা অদুদা হাইকেৎ খিংজিন্দুনা পাইনু অদুগা মচেৎ অমনা য়াদা উমউ। উল মচেৎ অমা শুকশনগী মমগলোন থংবা শরুক অদুদা পাইদুনা নপ্পুনা থম্লগা নাহি তাবা হেক লেপখি।

মতোল মনুংদা থুন মহি চংহল্লগা করিগুবা মতমদা কনা শুবা মীক্তংদা কনবা লৈ।

মথক্তা হায়খিবা পুম্নমক অসিনা ক্বা ঙমদ্রবদি থুদোখী মুক চাওনা গকসোর-বেন্ট কটন (ডাক্তরগী লশিং) লৌদুনা মতুম থরা শেমউ। অকনবা লংনা অমমম অদু পুলউ। লং অদু ইঞ্চি ৬ নত্রগা ৮ শাংহল্লু। লশিং অসি মতোন মনুংদা ইঞ্চি অহুমলোম চংনা শাংনা থিজিন্নু। অদুদগী মথং মথং লশিং মপুল মচা মচা অদু চংহনখিদুনা নাতোল অহোবদু কন্না মেল্লু।

মতৌ অসুম তৌনা মেন্দুনা লশিং অদু মিনিট ৩০ থমউ। মাদুদগী হেন্না কুইনা থম্বস্নু য়াই। অশোইবা পুনথ্রিবা লং অদু মতোল পাইদুনা লৌথোক্কে হায়বা মতমদা চিংথোকউ। লশিং পুম্নমক অদু থোরক্কনি। লশিং লংনা পুনদুনা শেমখিবা অদু শম্না থংনবা হায়রবদা লৈপরেং লেংবগুম্বনি।

অনাবা মী অদু মরু লুকথনা ফমহনগনু, মরু লুকথরবদি নাতোলদা লৈরিবা ঈগী উত্তোংশিং অদদা সর হেনগৎলুদুনা ঈ তাবা হেল্লি। শম অসি থেক্কত্তুনা মাই মথকলোমদা য়েংদুনা থমলগা ফৈ। ঈ অদু য়ারোমদা চংখিদুনা চিনলোমদগী শিত্তো-ক্লক্লবা লাকনৌ। কন্নিস্নু কিবা তৌরুগনু।

হার্নিয়া (কাইরবা)।

পুক চনিংদা পুক্কী অহোক্ত অমদা থিবোং লিনশা° মচেৎ অমা থারকপা অদুনু হানিয়া কৌই। মাগী থুংফমদগী মনুং থরা ওইরকপা হায়বদি অথিবম মরুগী নাকয়েৎ ওইনা উনৈ। উর্নশা মখাদা প্রোম্বগী মত্তং ওইনাকল তক তৌনা লৈপিয়াই কময়াদনি।

হার্নিয়া ফনবা লাইয়েংশি হায়রবদি ডাক্তর নত্তনা ঙমলোই পোমদুনা ত্তোংথৎল-কইবদু নমশিন্দুনা পুক মনুংদা তাহনখিবা ঙমদ্রবদি ডাক্তর কৌদুনা য়েংহল্লো নত্রগা হোমপিতালদা পুরো। ডাক্তর লাক্ত্রিভৈদা লেংওৎপা কন্না তৌহন্দনা হিপহন্দুনা থমউ।

ক্লনাগুমবা অনাবা মীনা ট্রস কোবাপোৎশক অমা শিজন্নদু না হানিয়াগী থোরক-ইবা পোৎ অদু থিংদুনা থোরকহন্দনা থম্নগা মপুনশি অদুমক লেনবস্নু উনৈ। মাসি কোইরপ কোইবা পোৎ অমনি থরাংদা নিংথ্রি থাংবগুম থাংদুনা শেৎলি। মাদুদা মখা-রোমদা মশা অমা চৎথরক্তুনা মশাং অদুদা অপোম্বা লৈম্বিবা অদুগী মপা চপচানা অকনবা মতুম অমা তাহন্নবা হাপ্পগা মতুম অদুনা থোরকইবা মচিল অহোবদু মেন্দুনা থম্বনি। থাং থাদুনা মফম মেনশিন্নবনা থবাই দগী হেন্না ক্বা অমসুং থাজবা লাইয়েং নি। অমুক্তা মেন্দুনা শেম থ্রবাদি পুমফ ফরে।

বলাদরদা নুং য়াওবা।

ত্তোইনা য়েক্লা য়েক্লা ঈশিং চৎলি, ঈশিংদা (মুংদা) ঈ য়াওরকই। মরক মত্তায় মুংকুপ মচা মচা ঈশিং চৎপদা য়াওরকই। মাসি পুম্নমক অসি পিরাই কময়াদা ঈশিং ত্তেজোৎতা লমহল মুং লৈবগী শুদমনি।

লাইয়েং।

ফমুংদা লেংদনা পোৎথাদুনা লৈহন্নু, লাইম জুইস নত্রগা লেমন জুইস হাপ্পুনা ঈশিং মরাং কাইনা য়াম্না য়াম্না থকহল্লু। পটাশ সাইট্রেট গ্রেন তরা মঙা ঈশিং চা গেলেশ অমদা হাপ্লগা নোংমদা অহমলক পিথোকউ। ঈশিং অশাবনা ঈরুজবা য়াম্না কান্নে। ইউরোট্রোপিন গ্রেন তরা নোংমদা ৩ লক পিথকপা কান্নে। য়েকপনা থাংবা শুমদ্রবদি হোসপিতালদা চৎতুনা ডাক্তরনা পুং অদু থাং অদুনা লৌথোকত্রিবা মথৈ কোকপগী আশা লৈতে।

মিৎতা নাপু কাবা।

মিৎকী অচোবা শরুক অদুদা অদুগা হকচাংগী উনশা অপুম্বদা য়াইঙং মচু মান্ন-কপা অসি গোলক্লাদার কৌবা ইন্দ্রিয় অদু নত্রগা ফিরাক নাবননি।

লাইহৌ য়াওরক্লবদি অনাবা মী অদু ফমুংদা হিপহল্দুনা লৈহন্নু। অথোৎপা মহি ওইবা চিঞ্জাকী জাৎত মপিজৌ। মহাও হায়বদি ঘি থাওগুমগী চিঞ্জাক অসি থিংউ। লাইম জুইস হাপ্পুনা ঈশিং পিথকউ। নুমিৎ খুদিংগী ইপসোম সল্ট দোজ অমমম পিজৌ ফিরাকী মকম অদুদা ফোমেন্টশন তৌ। অমুক ত্তৌবদা মিনিট ২০ চংহন্নু। নোংমদা অনিরক তৌ।

তাং তাং নাবা, থবাং নাবা, রিউমাটিজম।

হায়রিবা অনাবা পুম্নমক অসিগী লাইয়েংবদা কান্নবসি অশাবা মেশা য়াইবা অসিনা মরে। হোট ৱাটর বোতল নত্রগা ফোমেন্টশন তৌ। তাং অদুগী মথক্তা কুপ-লিবা উনশা অদুদা ৱিনটর গ্রিন থাও তৈরগা নোইবা কান্নে। থাও অদু ফি মচেৎ অমদা লুপলগা অনাবা তাং অদদা থোল্লগা বেণ্ডেজ তৌশিল্লু। বেণ্ডেজ তৌত্রিঙৈগী মমাংদা লা অনৌবা মচেৎ অমনা নত্রগা অইল ক্লোথ মচেৎ অমনা হান্না কুপ্লগা বেণ্ডেজ তৌরগা কবা হেল্লি। য়ু থক্কনু শা চাগনু ঈশিং য়ামনা মরাং কাইনা নুমিৎ খুদিংগী থকউ। রিউমাটিজম তৌদুনা তাং য়ামনা নারবদি সোডা সিলিসিলেট গ্রেন তরামঙা অদুগা সোডা বাইকারব (বেকিং সোডা) গ্রেন কুন্থ্রা লৌদুনা তিনুরগা ঈশিং গেলাশ তাং থাই অমগা য়ান্নরগা পুং অহম অহমদা অমুক অমুক থকউ।

শারে হৌবা।

শারে হৌবদা মী অদু ইখং খংহৌদনা লৈবাক নত্রগা অকংবা মকম অমদা শেল্লা হেক তুরে হাররগা মরাদা কোজোল ব্রিহ কাই। কম্লিওবদা কলাওবদনা কিরি হাকলি

য়াম্বা অদু কনদে। মী অদু চান্নিঙৈদা ওইরবসু য়ারিরাতাই শান্নিঙৈদা ওইরবসু ইখং খংহৌদনা লৌশিং জ্ঞান যাংদুবা মিকুপ অমতং মত্রগা মাদুদগী হেন্না তৌবসু নৈ। যাগিগুবা মতৌ মতং অসিদদি মশক খংবা লুররে করিনো অমা তৌখি হায়বা কাওবদা মখংনরে।

নুমিৎখুদিংগী চাং কাইদনা মাংবন্না হায়বশি য়েং শিন্নু। মাংব্রবদি হিদাক লাংথক তৌদুনা মাদুগী নিয়ম অদু চুমথোকউ য়ু, চুরুট হিদাকনচিংবা মৈখু থকনু অদুগা শা চাবা য়াদে। চহি মপুং ফান্নবা হায়বদি মশাগী চহি মপুং ফান্নবা মী অমদা সোডিয়ম ব্রোমাইড গ্রেন ৬০ নোংমদা অনিন্নক অহমলক থোক্লগা পিজৌ। লাইমজুইস ঈশিংগা য়ানুন্নগা মাদুদসু হাওনবা চিনি অমুক হাপচিল্লগা মরাঃ কাইনা য়ামনা থকহন্নু।

লাইনা অসি মপা মচাগী লাইনা ওইনা হায়বদি মপা মপুসু লাইনা অসিনা লায়মদুনা মথং মথং চারোন শুয়োল ফাওবা চৎথরকপনা নময়। য়ু নিশা কাবা অতৈ অতৈ পোৎ কেজ্জো শোকখি পনখিবা, মি য়াম্না চিংনা চিংনা য়েংদুনা কুইনা শিজম্নর-কপা পুক্তা তিল অশাংবা অভেনবা লৈবা এদোনোইডস পোম্বা অসিনচিংবশিনা ময়ম ওইন্নকপা নৈ। নার্ভ হায়বা শিংলি জাৎ অদুদা অশোই অঙাম লৈরগসু লাইনা অসি তৌরকই।

শান্নৈ হৌন্নকপা মতমদা মী অদু মৈ ঈশিংদা চংখিদনবা অদুগা অতৈ মশা মউ শোক পনহন্দনবা য়েংশিনবিগদবনি। মফী মরোল চিল হনগনু ; কোমনা শেংহন্নু, উ মচেৎ অমা নত্রগা লিকলি মখুম চোংগাং অমা মন্না য়াথক য়াখাগী মরক্তা থিংজিন বির-বদি মরৈ চিকলোই। করি কয়বা ময়ম লৈদুনা নায়কইবনো চিঙ্গাকলোমদা য়েংশিনবা অসি তংঙাইফদবা থবকনি। চাং নাইনা মতমচানা চাগদবনি। অমুক চাবদা য়ামনা পংচা চাশিনবা য়াদে, খজিক খজিক চাগদবনি। শা, চা, কোফি অদুগা মগুন মহাক য়াম্না লৈবা চিঙ্গাক চাগনু। খুব খজিক খজিক নুমিৎ খুদিংগী হয়হন্দুনা য়াম্না চাগনু। উটৈ য়াহৈনা নম্বা চিঙ্গাক চেং, গেহু, শজোম, মনামশিং য়েরুম, নট, লেগুনস, চিঙ্গ অসি য়ামদনা চাবা য়াই।

চিঙ্গাক্তা মাংথোকপদা নুংঙাইগদবা পোৎ য়াওহন্দুনা চাং নাইনা মাংনবা হোৎনাবি গদবনি। জিলাপ, এনেমানচিংবা ময়ক ময়ক্তা পিজবা য়াই, ময়ম লৈএবদি পিজগনু। মিৎ চিংনা চিংনা য়ামনা য়েংবা, নাতোনদা পলিপস হায়বদি অপিকপা অপোম্বা লৈবা, টৌনশিল চাওথোকপা, অখিবম (নুপাগী) হাংদোকপা য়াদবা অদুগা খিবোং খোইরি লিনশাংদা তিন লৈবা শেংদোকপা অদুগা অতৈ অদুসু তৌদনবা নত্রগা কোহন্নবা লাক্লগদবনি।

ঈশিং অশাবনা তোইনা তোইনা চাং মাইনা ইরুজদুনা হকচাং উনশা তরু তহেন্না থমগদবানি। অনাবা মী অদু য়াম্না কনবদি কপবা হকচাং কনবা শাজেল মতৌ তৌদুনা অহাংবা মপাল শুবদা অয়াম্বা মতম লেনগদবনি।

য়াখোংদা নাই তাবা।

য়াখোংদা নাই তাবা অসি, য়া পুরিবা শরু অদুদা তিল চংবনি। লাইনা অসিনা হেম্বিল্লক্লবদি য়া নোম্লকই, তেকই। য়েংবদদি য়ারি অদু কারিস্ তৌদবগুম উই, য়াগা য়ারিগা তাইনবা অদুদদি মাই পিক পিক থন্না হানুদুনা লৈ।

অয়াম্বনা খল্লি লাইনা অসিনা নায়রুবদি য়া অদু শত্তোকদবনি। য়াম্না হেজিনথ্র-বদি মাসি চুমই। য়া তেকহনগনু শি হায়রবদি লাইসক থুনা খংদুনা চপচাবা লাইয়েং হৌগৎলবতদা ওই। য়ারি থোং ২ লাওবা, পোবা, শোকউবদা নাবা, অদুগা য়াম্নিদা ঈ তোইনা ২ থোক্লবদি ডেনটিষ্ট হেক কৌগদবনি। য়ারি তোইনা তোইনা তকপা অদুগা যা চিল তরু তরু থম্বশি য়াম্না কান্নে।

লাইনা জাৎ অসিগী মনুংদা নিংমোন থুক থুক লাওনা নাবা অসিনা তোইনা থেংনৈ। মাসি হায়ল্লদ প্রেসরদগী থোরকপনি। মাসি না হার্টকী মশল অদু চাওখোহ-ল্লকই মতম অদুদা হার্ট অদু শোল্লরে, মমৈদা হার্ট ফেল ওই।

অনিশুবা কাংলুপকী অনাবনা কোরোনারি হার্ট দিজিজ অসিনি। হার্ট হায়বা লাইনা অসিগী মনুংদা শরুক মরি থোক্লগা শরুক অমদি মাসিনি। কোরোনারি হার্টরি হায়বা ঈগী উতোং অদু খুজিল্লকই, মমৈদা ঈ চৎপা য়ারক্তে পুমথিং খিংলকই। মতম অদুদা হার্টকী মশল অদু শোল্লকই, মাংলকই। মাসি ব্লাড প্রেসর লৈবা অদুগা ঈশিং পুকচেৎ তৌবা মীদনা তোইনা থোকল্লি। মতুং জাৎ ২ য়াম্না য়ামই, অহানবা হৌগৎল-কবদদি থবাক হায়বদি হার্টনা লৈবা মপাগী থবাক অদু তোইনা ২ নারকই, অনাবদু ওইগী পামোমা লোমদা ফাওরকই। অসুম তৌরম্বদগী ইখং খংহৌদনা শি। কন্না নাদবা মীদদি নাই হায়বা খংদনা অদুম লৈ। নিংথিজনা লাইয়েংলবদি চহি কুইনা হিংদুনা লৈবা য়াই। মাদু অনাবা কনবা কপবদা পুরে।

রিউমাটিজম হায়বা অনাবা লৈবা মীতাগী হার্ট ওইরবদি হাইবাদি রিউমাটিজম হান্নুনা নারগা মমৈদা হার্ট শোক্লকপা মীশিং অদুগীদি হার্টকী ঈ থাদোক থাজিন তৌব-দা থিংজিন তৌরিবা হার্টগী ভালভ অদু শোকই। ভালভ অদু খুজিল্লকপা য়াই মত্রগা মচিন অদু খুমদোক খুজিন তৌবদা খুংদনা অহোবা লৈরে। খুজিল্লকপা ওইরগা ঈ চৎপদা থিংলরে; খুম্বা খুংত্রগা ঈ মুরে। অসুম তৌরকপদা হার্টগী ঈ কামথোক কন-শিন তৌবগী থবক অদু হেনগৎহল্লে মমৈদা নিংথিজনা চেকশিন্না য়েং হৌত্রবদি হার্ট-ফেল ওইরে।

সিফিলিটীক হার্ট দিজিজ হায়বা জাৎ অমসু অমুক লৈরি। সি ফিলিস হায়বশি চাকি থুংববুনি। হার্ট নাবগী চামগী মনুংদা তরাদি কাংলুপ অসিদা লৈরে। জাৎ অসি অসিদা ওইরবদি হার্টকী অচৌবা ঈগী উতোং এওরটা কৌবদু; এওরটাদা য়াও-রিবা ভালভ অদু শোকলকই। মতম অদুদা হার্টকী ওইথংবা ভেনট্রিকল হায়বা কা অদু চাওথোকলকই। লাইনা জাৎ অসি মী অদুগী মপুনশি তংখাই চৎলকপা মতমদা চোং-থোক্লকই, নুপীদা কয়া তৌগদে; নিপাদনা য়াম্না তোইনা তৌবা উনৈ।

মথক্তা হায়খ্রিবা অসি নত্তনা হার্ট দিজিজ জাৎ অমসু লৈরি, য়াদুদি হার্ট অদুদা করিগুম্বা অকাইবা অমতা লৈতে। মাসি পালপিটেশন হায়বদি থম্মোই থুক লাওবনি। মাসি থজিক্তং কিবা, করিগুম্বা হৈনদবা থাক, তানিংদবা মখোল, শাওনিংবা, হরাওবা, অরাবা, লাংতক্পবা অমদগী হেক্তা মথোক্লকই। কারিগুম্বা হিদাক অমদগী নত্রগা হুদগী নত্রগা চা, কফি, হিদাক চুরুট নত্রগা মুদগী ওইরবসু উনৈ।

হার্ট অদুনা ফেল ওইরক্লোরবা মতমতদা হার্ট দিজিজগী মওং মতৌ মশক অদু উৎলকই। মতম অদুদা স্বর হোন্না নুংঙাইবক্তে থবক খুজিক্তং তৌবগা স্বর শোকই। মাসিনা ইহান হাণ্না উনরকই। চাক তোক্লকপদা রাই ইচিন চিনবা, লুম লুম লাওবা অসি তোইনা থোকই। হকচাং শোল্লবা মাল্লে হাযনা খনবা থাংবা কনবগী শক্তি লৈতবা মাসি খোংলোমদনা খিৎনয়না নিংই। থবাক্তা থুক থুক লাওবা থবাক রাইচিনবা, খাক থোক্তনা মরম চাদনা লোক থুবা, ফিরাক মপাদা ইফুন ফুনবা নাবগুম তৌবা, হার্ট মপা-দসু য়াদুগুম নাবা অসি উৎলকই। খোংগী খুজেংদা হায়ফেৎ পোম খৎপা অসি ইহান হান্না উবা ফংই। নুমিদাং রাইরমদনা পোমবা হেনগৎলি, অহিংদা তুমলিঙৈগী মতমদনা পোমবদু হনথৈ। খজিক্তং নোমবদা চোকথৈ, পোৎথাফম খংদে তুম্বা য়াদে।

হার্টকী লাইনা জাৎ অমনা নাবা হেক হৌরকপদা ডাক্তরগী মিৎয়েং মখাদা লৈগ-দবনি। কুইনা শিনশাং ওইরবা কাংলুপ্না মরক মরক্তা য়েংহনগদবনি। অয়াম্বনা পুনারি-বনা হার্ট দিজিজ পক্লবদি কানুব্রে, লাইয়েংদুনা কানুদে শিবা ঙাইবা হায়বদু নি হায়নৈ মাসি চুমদবা রাখলনি। লাইনা অসিনা নাবা মী কয়া কয়া ফদুনা লৈ। পোথাবা, হক-চাং অমসুং পুকনিং অনিমক চপচানা পোৎথাগদবনি। মাসিগা মানুবা হিদাক লৈতে। অনাবা মী অদুনা মশানা খংজবা মতুংইন্না নুংশিৎ কারোইদবী, তুম্না তুমগদবা চিঙাক শ্রনুনা চাগদবনি। শাওদনবা কন্না হোৎনগনি; হেজিন্না নুংশিবা অমসুং অরাবা নংদ-নবা লাকগনি।

হাই ব্লাড প্রেশর।

মপুং ফারবা মী অমগী ব্লড প্রেসরদি ১২০।৮০ ওইবা হৌনৈ। মাসি গী অর্থদি হার্ট অদু পিকশিল্লিঙৈদা মহ্রগী শবাহিদাক অদু মিলিমিটর ১২০ কাবা অদুগা হার্ট

অদুগা লাওথোক্লুনা লৈরবদা শনা হিদাক অদুনা ৮০ দা হনথরকপা হায়রবনি। মী মী অদুনা অহল ওইরকপগী মতুং ইন্না ব্লদ প্রেসরস্থ হেক্কৎকদবগী লাকনৈ মিলিমিটার ১৪০ দগী হেল্লবদি শোইরে নারে হায়না লোগনি।

চহি য়ামশিল্লকপদা নত্তনা মরম কয়াদগী স্থ হাই ব্লড প্রেসর লৈবা য়াই। মরম পুম্নমক অদুদি চপচানা খংদে। য়ামনা হেক্তিন্না চাবা, য়াম্না অহাওবা চাগনবা মাদুবা চেজিল হেজিন চাবা; মাসি লাইনা অসিগী মরু ওইবা মরমনি। শা ঙাগী চিঙ্গাক্লগী থোরকপা হু পুবা পোৎলম খরা, চা কফি, হিদাব চুরুট য়ু আসিনা লাইনা অসি পোক-হল্লি। লাইনা কয়ামরুম হায়বদি ইশিংগী পুকচেৎ, পাউট, হারা, গোইটর কিডনিদা নাবা, অসি হাইব্লদ প্রেসর লাকই। হৌজিক্কী মতমদা মীওইবনা অকনবা য়াখল তৌদুনা হিংনবা লাক্লবা অসিনস্থ হায় ব্লড প্রেসর থোকহল্লি। য়াখোং য়ারিদা তিল খংবদগীস্থ অনাবা অসি পোক্লকই

মী পুম্নমক পুর্নশিগী মতম খুদিংমক্তা লাইনা অসিনা নাবা য়াই। লাইনা অসি মচিঙ্গাক মরাং কাইনা চাবা ইনাক কৈরাক খুনবা মীগী মরক্তা য়াম্না তোইনা নাবা উই। লাইরবা চাবা থকপা মনিং থুংদবা মীদদি নাবা শোল্লি।

আনবা অসিগী মশক মওং অমস্থং খুদমদি তোঙাল তোঙল্লি। হকচাং য়ামনা লুম্লকপা কুচু কৎমন হোংবা, হকচাং চাওথোকপা অসিনা অহানবা ওইনা উনরকই। মিৎ উবদা মশোল মরাং তৌবা; কোক চিকপা, নাকোংদা ঙেং ২ লাওবা মখোল তোইনা তাবা, অদুগা অতৈ ২ হৈনদবা খুদম কয়া মরুম উৎলকই।

হিদাকনা অনাবা অসি করিস্থ ফহনবা ঙমদে হায়না ডাক্তরনা হায়নৈ। উহৈ রাহৈ অদুগা মনামশিংগী চিঙ্গাক মরাং কাইনা চাগদবনি। হরাই চেংরাই অদুগা অতৈ ২ চিঙ্গাক য়াম্না হম্বনা চাগনি। শা ঙা তোকপা ফৈ। চা কফি পুমথা থাদোকউ। থুম য়াম্না চাগনু মরু মরাং চাবা ফত্তে। হিদাক চুরুপ থকপা য়াদে। থবক খুদিংদা চাং নাইবা অদুগা মপুং ফানা পোৎথাবা অসি দারকার ওই। রাবা নাবা, রাখল অওবা তৌফদে।

পোৎ পক্লদবা য়োৎখিবা।

অঙাং অমনা শেন থুম, অনা শিকি পিন, কুদামনচিংবা খংহৌদনা হেক য়োৎখ্রগা মমা মপানা য়াম্না নুংশা থি। হায়রিবা পোৎশিং অসি হকচাংদা কল্লিওবা অকাই অত্তোই অমত্তা থোকহন্দনা হকচাংগী মপাল থোকখিবনা নমই। জিলাপ হিদাক যাদুগী দমক পিজগনু। ফ্রো ফ্রো লাওনা মাংথোকদবা চিঙ্গাক জাৎ পিজো। তল পুরি মন্দ্রা অদুগা হন্নামওবা মনামশিং পুকনুংদা চংগ্রগা তকথরক্লুনা ফ্রো ফ্রো লাওবা মাংলকপদা পোৎশিং অদু য়াওরকই।

ঘি থুংবা।

অথেংপা ঘি কোক গুকশম, নমগনদা কনা কনাগুবা মীদা থুংদুনা শকপা অদু মুংশা থিগনু ইলাই লাইনা লৌখোকপা য়াই। চিনবান খদাং অদুগা থবাক নত্রগা খোমদা থুংবা ঘি অরাইবা নত্তে হায়না লৌগনি। মতম অদুদা ডাক্তর কৌদুনা তান্নৌ। ঘি অদু কেন্সার নত্রগা সার কোম ওইবা য়াই। মতিক চাবা ডাক্তর অমনা থাং থাবিদুনা শেংনা লৌথোকপিখ্রগতদা শেংই, মচেৎ মকাই লৈহৌরবসু অমুক হৌরকই। (পন্দুপ ৩৫ শুবা য়েংউ)।

পন্দুপ ৩৭ শুবা।

রেডিয়েশন অমসুং পোকখাইবা।

হৌজিক পন্দুপ অসিদা খন্নরিবা অসি কল কারখানাদা পোকখাইবা অদুগা এটোম বোম পোকখাইদুনা মৈশা মনিন্না শোকপগী রাকমনি। মপাঙ্গল কনবা বোম পোকখাইবা নিউক্লিয়ার বোম পোক খাইবনচিংবা রাকমসু চিংশিল্লবনি। পোকখাইবগী মনিন্না মীওইবদা শোক্লগা কবি থোকপগে হায়বদু খন্নব্রিভৈগী মরাংদা নিপা অমনা হায়বিবা বোমশিং অসিগী থৌদোক খরা হান্নুনা খংবনা চুমই।

এটোম পোকখাইবদা কল্লবা মৈ থোকই। অতিয়া অপুম্বশি শুমঙাল গুল্লি; হিসাব ভৌবদা বোম অদুনা হেক পোকখাইবদা পোকখাইবা মফমদগী মাইল ৬।৭ লাপদা নুমিৎ চপমুংবা মতমদা নুমিৎনা পিরিবা নুংশা অদুদগী শরুক চামা হেন্না কনবা মনিল মৈশা কংগনি। নোংথাংগুম্না কুপতুনা ঙাল্লকপা অদোমদা য়েংকদে। মরমদি পোকখাইবদা পোক্লকইবা মৈশা মঙান (Ball of fire) অদু সেকেণ্ড ১০ অমসুং মাদুদগী হেন্না শংশং উহন্দুনা লৈ। পোকখাইরবা মতুংদা মিনিট অমা হেন্না অকিবগী মশক ওইরবা থুদোংথিরবা অশাবগী ইথক গামারে হাররগা খংনবা অমসু সমত্রুদা ইথক হৌবগুম; পোকখাইবা মফমদগী নুংশিজ্জ ইথক হৌদুনা লৈ। হায়ম্রিবা গামারে অসিগী তংখাই মুক্তি পোখাইবা মতুংগী অহানবা সেকেণ্ডা লেমহৌবা অদুগী ১০০ গী মনুংদা ৮০ না সেকেণ্ড ১০ গী মনুংদা অদুগা অভৈনা সেকেণ্ড ১০০ দা

লোই। অদুগা মী অমনা লৈরিবা মফম অদুদগী চেম্বোক্তুনা চৈকপল, ককলাংনচিংবগী নাকলদা নত্রগা কোম চংনবগী মতম লৈতে। মাদু ঙম্নবদি শিহৌদবা মাই। পোক-খাইবদা থোরকপা মৈশা মঙাল ইথক অদুনা পোকই; পোকখাইবা মতুং সেকেণ্ড ৩ গী মনুংদা মীগী মশাদা পোকই। গামারে হায়বশিদি হকচাংদা হত্তুনা চংই মাদু মওবা মৈশা অদুদি তৌদে অদুনা মতম তেল্লবসু খুৎ খোং মাই ফীনা কুপ্পুবা পক্কক অদু পোক-খাইরিবা অদোমদা ওনাশিনবা তৌদনা তুদুনা লৈগদবনি। এটোম পোকখাইবদা অলট্রা-ভাইওলেট রেস্ পোকই। মঙাল অাৎ অসিদি হকচাংদা মাংনবা অদুপ তৌদে। হক-চাংদসু নৈনা পোকপগুম পোক্কে। আমেরিকাকী রেড ক্রোস সোসাইটিনা হায়বদি বোম পোকখাইদুনা মঙাল পিরকপা মনুং সেকেণ্ড অানীগী মনুংদা কোমনচিংবদা চেনশিনবা ঙম্নবাদি পিরকইবা মৈশা মঙাল হিট বেডিএশন অদুগী ১/৩ দি নাম্বোকহনবা ঙমই।

এটোম বোম অদুনা পোকখাইবদা অকোইবদা লৈরিবা নুংশিৎ অদু শাহল্লি। অশাবা নুংশিৎ অদু থুনা পাকথোকলকই। মদুদা এটমোসফিয়ারগী প্রেসর অসি মথক-লোম অমসুং মাইকে মরিদা কন্না হেনগৎলকই। পোকখাইকমদনা কনবা হেল্লি, লাপ-থোবক্পাগী মতুং ইন্না খবা খরা হস্থবকই। পোকখাইফমগী নৈপাক মফমদগী ফুট ৫০০০ লাপ্পা মফমদা প্রেসর লৈরবসি ৮:৪ নি। হিরোসিমাদা থাদখিবা বোম অাৎ অদুদি স্কোয়ার ইঞ্চি অমদা নোর্মেল প্রেসর পাউণ্ড ১৫ ওইরমবদু পাউণ্ড ১২৫ ওইগনি। মাসিদা য়ুন দালাল অপুম্বা তুররে কিস্তরে। প্রেসর অসি অহানবদা হেনগৎলি অদুদগী মহৌশাগী নর্মোলদগী তাথৈ খর লৈরগা অচাবী নর্মোলদা লৈরে। মাসি মতম ঙাইহক্তগী মনুংদা ওল্লিবনি। মাসিদা নুংশিৎ তোংলকই। নুংশিৎ অসি পোকখাইফমদগী হৌদুনা মাথানা শিৎলকই। শিৎলুরগা তগ্না ২ পোখাইফম সেন্টর অদোমদা শিংখিবা মতমদনা ফুট ৫০০০ লাপ্পা মফমদা পুংজাদা মাইল ২০০ য়াং না শিৎলি। বোম চাওবা শিকপা অদুগা পোকখাইফমদগী লাপ্পা নকপা মতুংইন্না নুংশিৎ কনবা কন্দবা নাই। পন্দুপ অসিদা পিরিবা অক্কশিং অসিদি হিরোসিমা অমসুং নাগা সাকিদা থাদখিবা বোম অাৎ অদু য়েংদুনা পিবা অক্কনি।

বোম হেক পোকখাইবদা মৈশা পংহেন হেনগৎলগা সেকেণ্ড অমগী মনুংদা পংতা তাবদুদা য়ানথহনবা (Shock waves) পোকই। অদুদগী প্রেসর হম্বরবদুদা (Suction Phase) নাকলে, মতম অদুদা প্রেসর অসি সেকেণ্ড বরা নর্মাল গী মখাদা লৈররে। অহানবগী মৈশা পংহেন হেনগৎপদুদা নুংশি কন্না শিৎলে। অদুদগী অশিৎপা মাইকে হোংদনা তপথরক্কে; শিৎপদি মাদুমক শিৎলি।

দালাল অমা থুগাইবদা মরম অনি চংই। অহানবনা প্রেসর হেনগৎতুনা মাদুনা ইল্লবা অদুদগী প্রেসর থুনা হোংবিদুনা হম্বা অসিনা অনি ওবা মরমনি।

রাকম অমনা প্রেসর অসি থমা রেগুম্না থুনা চৎতে। গমারে, অলট্রা ভাইওলেটরে অদুগা মৈশা অসিদি মণ্ডলগুম থুনা চৎলি। পোকখাইরবা মতুং সেকেণ্ড ৫ দা প্রেসরদি মাইল অমা লাপ্না তুং ওইনা লৈরি অদুগা অন্তে অতৈদি থুংখরে।

এটোম বোম পোকখাইবদা মৈ হৌদুনা চাকই। হিট রেভনা মীগী মশা পোকই শিহল্লি অদুগা টেমপরেচর হেনগৎহন্দুনা মৈচাকপা য়াবা মখৈ চাকথোকই। মখৎদা ফ্লাষ্ট রেভ হায়দুনা নাকইবা অদুনা মৈ অদু অমুক মুথৎলি। মাসিগী মরমদি হিটরেভনা মৈশা হেনগৎ হনবশি মতম ঙাইহক্তনি এটোম পোকখাইবা কালদা চাকইবা মৈ অসিদি লৈবাক অদুদা লৈরমইবা ইলেকট্রিক লৈরমইবা মৈ, অসিনচিংবা অদু মথক মখা ওন্দুনা চাইখাইবা অদুদগীমুনহৌরকই। মৈ মচা মচা অদু থিং হৌদ্রবদি অচৌবা মৈ অমা ওইরে। অমামা মতমদা পুং ১/২ দগী ১ ফাওবা পোকখাইবা মতুংদা মৈ চাকপম্না উনৈ।

হৌজিক হায়খ্রিবা অসিদা মফম মফম অদুদা লৈরমইবা অদুদগী পোকলকপা রেডিএশন অদুদি য়াওত্রি। বোমগী পোৎ থোরকইবা অদুনা রেডিয়শন তৌরকই। মাখোই অদু রেডিওএকটিভ ঙাক্তম্বি। মাখোই অদুনা থেংউ থেংউবা পোৎ অদু রেডিওএকটিভ ওইরকই। হন্দক হিরোসিমাদা তৌখিবা অদুগুম্বা লৈবাক্তা পোকখাইহন্দনা অতিয়াদা নুশিত্তা পোকখাইহনখিবা অদুদাদি অতৈ অতৈ পোত্তা থেংউদুনা তৌবদুদি থোকখিদে। লৈবাক মথক্তা নত্রগা ঈশিং মনুংদা পোকখাইহনবদদি থেংন থেংন বা পোক্তা রেডিওএকটিভিটি ওইহল্লি। মাসিদা শোকপা অসি দি বোম পোখাইবা অদুদা ফৌবা অদুদগী কুইবা কুইববা অদুগা মতম অদুগী লৈবা রেডিওএকটিভিটি য়াম্না য়ামদবদা অয়াবা পুই।

বোম অদুনা ঈশিং মনুংদা পোকখাইহল্লুবাদি মখোল অমসুং মৈ চাকপা রাৎলি অদুনা হকচাংদা মৈ চাক্তুনা শোকহনবদু হনথৈ। বোম অদুনা চাইখাইরকপা অদুদা মফম অদুদা লৈরমইবা পোৎশিং অদুদা রেডিএশন তৌরকই; ঈশিং মথক মখা ওল্লি; লৈচিল, ঈশিং মরিক পাইখৎলি, মনাক নকপা কংফালগা অদুগা অকোইবগী ঈশিং মপে ময়াম অদুগা শমলরকই। পাইখৎলিবা লৈ চিল লোংফাই অদুস্ম্ন ফত্তবা ঙাক্তনি; মাদুগা থেংনবদা অমাংবা খুদোংখিবা ওই।

লৈবাক হায়বদি কংফালদা পোকখাইবা মতমদা নত্রগা ঈশিংগী ইমাই ময়াদা থোকপা মতমদা অরাংবদা পোকখাইবগা চাং রেংনবদা পোকপা চাকপগী মচাং অসি হমথগনি। মথক্তা হায়খ্রিবা অদু ওলাংবদা পোকখাইবদা রাফম্না অয়াবনি। লৈবাক্তা পোকখাইবদা থুদক অদুদা রেডিএশন হেন ওইদে মনাক মনাক্তগী পোত্তা রেডিওএকটিভ [illegible]দুম্বা নুশিংগী মাইকে মতুং ইন্না হমলকই, মাসিনি শুলোংখিবা হায়বদু, মাখ

পোকনরকপা থেংউবা অদু অবাবনি। খৃ: ১৯৪৬ দা হিরোসিমা অমসুং নাগাসাকিদা এটোম বোমনা মী লিশিং লিশিং হাৎখিবদুদা পৃথিবীগী মী পুম্নমক কিনখি। জাপানী-শিংনা মাসি ওৎবা থৌদোক অমা থোক্তদৌরি হায়বশি হান্নবা খংদুনা মাদুগী কনবা খজিক্তং হোৎনম্লবাদি মী শিবা য়াম্না হনথরমগদবনি।

হৌজিক পৃথিবীনা ওইরিবশি এটোমগী যুগ হায়বদুনি। মতম অসিগী খুৎলাই-দি নিউক্লিয়ারনি। অদুনা লাল থোকলবদি সিপাইতা শিদে প্রজাসু য়াম্না শি। ঈশ্বরনা কৃপা তৌবিদুনা লাইরিক অসি পারিবা মী খুদিংমক্না পন্দুপ অসিদা পিরিবা পাউ তাক-শিং অসি মপুনশি অসিদা করিগুম্বা নুমিৎসু শিজন্নদবা ওইহনবিয়ু। পৃথিবী অসিনা যুগ অসিদা চংশিল্লকইবনিনা মী খুনিংমক্না জ্ঞান অহৌবদি অকবা ওইগনি।

এটোমগী লাল লাক্লবদা মশা মশানা হোৎনবা হায়বশি মশানা তাজরবনি। জ্ঞান অসি তারগা মশাগী অমসুং নকনবা মীগী মতেং পিবা ঙমগনি। মী খুদিংমক্না খংগদ-বদি অখুবা লাকপদা ট্রেনিং লৈহৌরবা মীতাদনা নানথোকপা য়াই।

বোম থাবদা অমা থোক্লবদা নহাক্না মীগীদা চংউবা অমা নত্রগা অতোপ্পা মীনা লাক্লুনা নংগীদা থুগ্লবা অমা ওইবা তারিবনি। হান্নবা থুপকম শেম্লবতদা লোৎপা য়াগদৌরিবনা য়ুম মনুং হেক চংলগা ওইবা নত্তে। পন্দুপ অসিদা নৈনরিবশি হান্নবা খংদুনা লৈরমবদি নহাক্না মীশিং অদুগী মতেং পিবা ঙম্নগনি; জীব য়াম্না শিহন্দবা ঙমসু য়াই;

অথুবা অমা থোরকপদা মী মী অদুগী লিচৎনা থবক অদুগা মাইয়োক্লবা ঙম্বা ঙমদবশি পুরে। কনা কনাগুম্বনা থৌনা কনা থোরকইবা থৌদোক অদুগা মাইয়োক্লদুনা কান্নবা তৌবা ঙমই, কনা কনাগুম্বনা খুদ্ধি মাংদুনা তৌকম খংদে কিদুনা করিমতা তৌদনা উপায় লৈতবা মত্তংদা নৈরে। হৌজিক্কী লাল মতো অসিদদি মী অসি য়াম্না ককথৎ খোদত্তুনা শোকপদা নত্তে, অতৈ অনাবা পোকই। অমগা অমগা শম্নরগা লৌন্-বা অপাৎ অনোম লাইনা অতোপ্পা কয়া চোকথবা অসিনচিংবা পোকই। ইমুংগী খী পুম্নমক অদুগা থোইদোক হেন্দোক্না অঙাংদা কিহন্দবা পোকহন্দুনা থৌনা ফগৎহনগদবনি। ইমুংদগী হেন্দোক্লুনা কৈবোই লৈকাইগী মীবুসু থৌগৎকদবনি। ডিপথোরিয়া, হুকিংকফ লাইথোকপা পুকচৎপা অদুগা টিটেনস অসি চংদনবা টিকা থাবা য়াই হায়বশি খংগদবনি অদুগা অতৈবুসু খংহনগদবনি। বোম পোকখাইদনা শোকপা অসিদা টিটেনস হায়বা লাইনা অসি চংদনবা টিকা থাই হায়বশি খংগদবনি।

অথুবা থবক অসি থোরকপা মতমদা চিঙ্গাক কংবশি বারে। অনাবা অমসুং অশোকপা মীগী মতিক চাবা চিঙ্গাক দরকার ওই। মতম অদুদা চিঙ্গাক্তা রেডিওএক্টিভ ওইদুনা চিঙ্গাক অদু ফত্তবা ওইবা য়াই হায়বশি কাওরোইদবনি।

অরাবা অথুবা থোররক্লবা মতমদা থৌনা ফগদবনি, বুদ্ধি মাং লোইদবনি। মথোং মরাং খংদনা বুদ্ধি ককচিনবা হায়বাশিদি মশিল্লি। অদুবু নংগী লৈজরিবা বুদ্ধি অদুগী অকবা শরুক অদুমখৈদি শিজনুনবা হোৎনগদবনি। খৌদোক অদুদগী কনুবা লাক্লগনি, মাসি পুম্নমক ত্তৌদুনা থৌনা ফবগী খুদম উৎলু অদুগা মী অতৈদা থৌগৎলু।

অরুবা অরাবা থোরকপা মতমদা মী পুম্নমক চুমইরা নবা বিনবা ওইগনি। মতম অদুদা নহাকনা মতিক চাবা উত্তুনা থৌনা ফগৎলবদি নংগী অকোইবদা লৈরিবা কয়াবু মতেং পিবা ঙমগনি। মী খুদিংমক্তা অরাবগী মতম লোইখ্রে হায়না তাকউ। কিরগা করি কানুগনি, চেন্দুনা হিংবা পোৎলা, এখোই অপুম্বা চপমান্নুনা শক্তি উত্তুনা থুপকম লৈফম; চিন্নাক অদুগা ভাক্তরগী মতেং পিনবা লাক্লশি। লম্বী ক্লাওননবা হোৎনশি। মী খরা তিন্নদুনা পুন্না থবক নোমশি অদুগা অতৈনা য়ুমদা লেংদনা লৈহনশি হায়বন-চিংবা কয়া কয়া তৌগদবনি। অসিনচিংবা থবক কয়া কয়া পুথোক্তুনা মী মীশিং অদুগী মতম মতম অদুদা থোকইবা অরুবা কয়া কোকহনবা য়াই। মশা মশানা পাংথোকচবা য়াই। করি ঙম্বা থবক খরা তৌবদা মতিক চাবা উৎলকপা হায়বশি সু মোরেল ফগৎন-বগী অফবা লম্বিনি।

অচৌবা অকনবা বোম অমনা পোকখাইরবদা মফম অদু (Islands of destruction) (অশোক অনা অশিবনা থল্লবা মফম) ওইদুনা লৈ। পাকচাওনা মাংহল্লবা লৈবাক অমা ওইনা লৈরে। এটোম বোম পোকখাইবা অসি তাফম অদুনা খিনা শোক্লগা খরা ২ লাপথোরক্লগা অশোকপা অশিবা অসুম পারকই। অয়োইবদা শোক্তুনা লম থেংনগনি।

ফেক্টরি নচিংবদা শোকখাইরকপা মতমদা থোকপদসু বোম পোকখাইবদা থোক-পগা চপমান্নে। পাউডার ফেক্টরি অমসুং রিফাইনরি ফেক্টরি নচিংবদা য়াম্না পোকখাই-গাল্লি।

পোকখাইরিবা মফম অদুমক্তদা মী খর হিংলমসু য়াই অদুবু মতম অদুদা মাদ মৌনা চৎপা লুই ঙমদে। লম্বি লৈতদুনা মফম অদু য়োবা ঙমদবসু য়াই, মরমদি মতম অদুদা চংকম্ন চিংবা থুগাইখিবা য়াই। নত্রগা মীশিং অদু চাইখাইরকপা পোৎনা নম্দুনা কুমদুনা লৈখিবসু য়াই। মাদুগী মপাল খরদদি কনবা লাকইবা মীশিং অদুনা তৌবা য়াবা থবক য়াম্না লৈরে। মী কাংলুপ ২ নাইনা হেন শেমগদবনি। কাংলু কাংলুপ নাইনা থবক তৌদুনা নিয়ম নাইনা থিরগা অশিবনা অশিবা ওইগ্রে; শিদববুনা তৌকফ থোক-পা তৌবিদুনা কার্ট এন্ড পিবিগদবনি। মাসি অরাইবা থবক নত্তে, অদুবু মতম অসিদা লৌথোকপা অমসুং কার্ট এন্ড পিবিরবদি য়ামনা কৈ।

খুদম ওইনা খনুরশি নহাক্লা লৈরিবা য়ুম অদু এটোম পোকখাইরিবা অদুদগী মাইল মরি লাপই। পোকখাইবগী মনিঙনা নংগী য়ুমগী রিহৎথোং কাইরে। ফকলাংগী

তৈরিবা প্লাটের অদু কিনথরে, মুনগী মথক জিঅ্য ; টাইল হুমদোকখ্রে। মাদুদা নংগী নচাগী পাম্বোনদা টিন্নায়ানবা অমা লৈরে। নংনা ঈ খকহল্লে মথক্তা বেণ্ডেজনা পুল্লে। মতম অসিদা নংগী ঈ খক্কবা অদুগা পুনশিনবদু তৌদুনা মীনা ক্রক ২ ইনুদুনা লৈরম্লগদবা ডাক্তর শং তান্না অঙাং অদু পুদুনা চেনবশি অশিংবগী থবক নত্তে। মথংগী নুমিৎ ঙাইরগা মী য়ামদ্রবা, ডাক্তরনা থরাই চংনা য়েংবিবা ঙম্লবা মতমদা চৎপনা অশিংবগী থবকনি। অসিগুম্বা তাঙ্গা অসি লাকপা কালদা ফার্ষ্ট এড ষ্টেশন য়াম্না শেমগদবনি। মখোই অসিনা হোসপিটালদা লৈরোইদবা অনাবা পুম্নমক তৌবিখিবা য়াই। মথংদা ডাক্তর অমসুং নার্স অরাপ্পদগী ওইববসু লাক্নুনা অচোবা অরুবা অদু য়েংলবা ঙমগনি।

অসিগুম্বা অচোবা অথুবা থৌদোক খোরকপা অসিদা নপা নপানা থরাইদগী হেন্না ফবা থবক তৌদুনা ময়ামগী মতেং পিগদবনি। নথরাই চংদনা তৌবা থবক্তা চংশিনগনু থৌওইদবা তৌগন্নু। থুনবত্তা হোৎনগনু। মতম মওং অদুদা ফহনবা য়াবমখৈ ফহন্দুনা ফার্ষ্ট এড পিয়ু। ঈ খক্কবা লাক্কবা হায়বশি অহানবা থবকনি হায়বা কাওগনু। শক্ক তেক খোৎপা য়েল্লু, লৈরমলবদি মাদুদা তৌবা হৌনবদু তৌরম্নু।

অশোক অপনবা অদুদা মহিক মত্তা চংদুনা লাইজোবা য়াই হায়বশি কাওগনু মাদু খোক্তনবা হোৎনগদবনি। অনাবশিং অদুগী লিষ্টসু পিখ্রে। অশিংবা মী শুদিংমক্তা থৌদোক শিং অসিদা মথরাই চংলবদি ফজনা পাংথোকপা য়াই। নংনা করিগুম্বা খংদবা পাংথোকপা ঙমদবা থবক য়াওরক্কবদি তম্নদুনা খংলবা মী ভোন্দা হংলগা মাগী মতেং লৌ। ফার্ষ্ট এড ষ্টেশন পুবা ফিজিশিয়ান লৈরবদি মঙোন্দা হংউবা য়াই নত্রগা মনাক নকপা ফংবা য়াবা মফমদা চত্তুনা হংউ।

হৌজিক অসুম হায়না হিসাব তৌরি হিরোসিমাগী বোম জাৎ অদু পোকখাইবদা অশোকপা অমাংবা ওইরগদবা অসি অককপা অতৎপা অসি শোকইবা পুম্নমক অদুগী ৫০% মৈশানা পোকপনা ৬০% রেডিএশন্না ২০% ওইগনি। অদুনা অশোক মওং অসি জাৎ অমত্তা নত্তে ; জাৎ য়ামই। অশোকপা মতুং চযোল অমা আদুদি মৈনা পোকপগা অশোকপগা অমি অদু লাইয়ংগদবনি। মাদুগী মতুংদদি খোইনা কম্না য়েংদ্রবসু য়াই অদুগা রেডিএশন্না নবো অদুদি চেকশিন্না য়েংদবা য়াদ্রে।

ত্রটোম বোম পোকখাইবদা শোকপা অদুদি মপাঙ্গাল কনবা বোম অমা পোকখাইবা মতমদা শোকপগা চপমান্নে। অশোকপা অদু জাৎ নাইনা খাইদোকপা য়াই। ১। পোক খাইবগী ইল্লকপা শক্তি (Force) অদুনা শোকপা কাংলুপ অমা ; পোকখাইবদা অমসুং অতেক অকাই য়ুম মিহৎথোংগী মিংশেলনচিংবা ককপা শোকপা কাংলুপ অমা অসিনি। পোকখাইবগী ইল্লকপা শক্তি অদুনা শোকপসু লৈ অদুনু অহিংবগী মরক্তা পংনা থেংনদে। শিখিবনা নমই। ২। মৈনা পোকপা জাৎ অমা য়াসি হেক

পোকখাইবগী মওাল অদুনা পোকপা য়াই। রেডিএন্ট হিটতগী ওইবা য়াই, অতোপ্পা অণাবা অমগা থেংনরুদুনা ওইবা য়াই। ৩। রেডিএশন সিকনেস হায়বা অমাগা তোই। হিরোসিমা অমসুং নাগাসাকি হায়বা অদুদা থোকখিবা অদুদা থেংনখিবদি অশোকপা অসি ৮৫% শিখি। লাইব্রিক অসিগী মফম অমদা ফার্ষ্ট এড পিবগী নিয়ম ইগ্রিবদুগা চপমান্নবা মফম অসিদসু তৌগদবনি অদুনা তোপ্পা ইদুনা নৈনদ্রে।

য়াফম অমা খংগদবদি ঙৌরুনবা (Opaque) পোৎ অসি মৈশাগী ঈথক অমা লাক্কুনা হকচাং পোকহল্লিবদু হায়ফেৎ কনবা ঙমই। ফিরোন শেৎলিবা অসিনা হাইফেৎ কল্লি বোম মনাক্তদি কান্নদে কনবা ঙমদে। মচু পাতক তৌবা অদুগা ফীরোল তকোম তকোম শেৎপসি কান্নে। মচু লৈশিনবা ফী অসি কল্লিদি হায়বধু লাকইবা মৈশা অদু চুপশিল্লি; খত্তোকখিদে। অদুনা মৈ কন্না চাক্কনা থিনা হকচাং পোকই।

য়াফম মুন্না খংগদবনি:— হিট রেডিএশন অসি চুমনা চুম্না লাকই, পৈদে। অদুনা থোং মিহুৎথোং হাংদোক্তুনা তৌরবদি অচুম্বা লাইনা লাকইবদুগা মপা ওইগনি; মপা ওইরবদি থিনা শোকই। পোকখাইবগী শক্তি পোকপশিদি মশাদা করিমতা কুপ্তবা মীদা তৌগল্লি। পোখাইবা মফমদগী অরাপ্পদা শোকপা অসিদি গামারেনা শোকপনা নমই। জাপানী শিংগী মরক্ত উনখিবদি ফীরোল কুপ্তবা য়াই অদগা খুৎতবা অয়াম্বা পোকনখি। অতৈ অতৈ চাকপশিদি থিনা শোকমনখিদুনা লেংবা ঙমখিত্রবা অদুগা পোৎচৈ ময়াম্না নমশিনখিদুনা মাদুদা মৈ হৌদুনা চাকপদগী পোকপনা খিৎনমই।

অশোকপা অককপা অসিদি পোকখাইবদগী শোকপনা নমই। পাকনা চাওনা ঈশিং হানবা আসি ইল্লকইবা শক্তি অমসুং নমশিল্লকইবা ফোর্স অদুনবি, অয়াম্বনা অশোকপা অসি ওইনৈ; মিংশেন মচেৎ অপাইবনা ককপশি মথক মথক ওইনা ককখিবসু য়াই নত্রগা লুবা চংবসু য়াই। অসিগুম্বা শোকপা অসিদগী ঈ য়াম্না থোকপসু য়াই য়ানথবা ম্লান মাংবা থোকপসু য়াই। য়োৎপিনা থিনবগুম চংবসু লৈগনি, হকচাংগী তোং মনুংদা মিংশেল মচেৎ, য়োৎপি অদুগা চৈতেক চংদুনা লৈখিবসু য়াই। হকচাংগী মফম পুম্নমক থুংনা শোকপসু থেংনগনি। করি কারিগুম্বা মিংশেল; লিকলি মকুপ উনসা মখা অমসুং মনুংদা ফুমসু থেংনবা য়াই। মকপ শিং কুপমনবা ময়মনা শেৎলিবা ফীনা খিংবা কনবা ঙমদে। পাইদুনা লাকপা পোৎনা য়ৈদুনা মরু তেকপা য়াই; খিংগাইবা য়াই, অতৈ মশোক জাৎ কয়া ওইহনবা য়াই। অপিকপা অশোকপা অমা পুক মনুং য়ৌরম্বা য়াই। থবাক মনুং চংখিদুনা থম্বোম্বী শোকপা য়াই।

পোকখাইবগী ফোর্স অদুনা হকচাং মনুংগী ইন্দ্রিয় শোপকদি লৈগনদে অদুবু মচিন তুম্বা পোৎনা খিন্দুনা মনুং য়ৌখিদুদা শোকপদি য়াই। অদুনা মপানগী অশোকপগী মও: মতৌ মতুং ইন্না মচিন তুমনা খিনখিবা, খাম্বা, লৈখাইবা অসিনচিংবা য়েংলগা খংগনি।

অশোকপা মী অদুদসু করি করম তৌখিবগে হায়বা ৱাৱিসু লৌগদবনি। অনাবা মী অদুনা মনুংদা নাই হায়বনচিংবা হায়দুনা লেংওৎপা ওমদবা মওংদা লৈরবদি মখক্তা খজিক্তং শোকলবসু চিং নগদবনি, মনুংদা শোকলবা য়াই হায়না খনগনি। মতম অদুদি ডাক্তরতনা খংবা ওন্নরে।

পোকখাইবগী ফোর্সনা শোকপা অসি নুংশিংকী প্রেসর হেনগৎলক্তুনা মাদুনা ফুবননি। লালফমদা অকনবা বোম থাদদুনা পোকখাইহনবা নত্রগা ফেট্রয়ীগী ইজিন্নচিংবা পোকখাইবা মতমদা ফোর্স অসিনা মী য়ামনা শোকনৈ। মাসিগুম্বদা শোকপা অসিদি হকচাং মনুংগী ইন্দ্রিয়দা শোকই। মতম অদুদা হকচাং অসি কন্না চপশিল্লকপা অমসুং কোম থোকপা অদুদা হকচাং মনুংগী ইন্দ্রিয়দা ঈ থোকই। এটোম বোম পোকখাইবদা হিংহৌবা মীদদি মাসি থেংনদে। থৌদোক অসিদদি পোং চৈ তেক কাইদুনা মাদুনা শোকপনা নমই। অদুনা মনুংদা ঈ থোকপ নচিংবা ওইদে।

শোকইবদুগী অকনবা কন্দবা অসি অশে কপা মফম অদুগী মতাদা লৈ। অশোকপা মী অদু মথাবাক নাই হায়রকপা য়াই। ওনিংবসু য়াওরক্তনি। খাজেশেংনা ওরকপসু লৈগনি। পুক্তা নাই হায়বসু লৈগনি; সোব চনিং চমাং শন্নদবসু লৈগনি, লোক্তা ঈ পরুকপসু থেংনগনি। জ্ঞান মাংদুনা উতুপ তাবগুম তাদুনা লৈবা মীসু য়াওগনি। ৱামথবা ঙাংবা ওমদবা মীসু লৈগনি। নাকোংগী ইন্দ্রিয় শেগাইখিবা মীসু থেংনগনি। মতম অদুদা নকোং মনুংদা চিকপা নাবা অমসুং ঙাংবদা তাদবা হায়বদু ওইগনি। মতম খরা মনা তাত্রবসু মনা অদু ফরকই অদুগা কনা কনগুম্বদনা মপুনশি চুপ্পা মনা পংবসু ওইখি।

অশোকপা জাৎ অমসু থেংনগনি মাদু মনিলনা য়েংখাইবনি। মওং অসিদদি শরু তেকই, হকচাং মনুংগী ইন্দ্রিয় শোকই। শোংচৈ অতেক অকাইনা ননবদা থোকই। হকচাংগী মসল শোকই। পুং কযামরুম চুপ্পা নল্লবদি মসলদগী অমাংবা পোং অমা থোরকই মাদুনা কিডনি হায়বা ঈশিং চৎনবগী থবক তৌরিবা ইন্দ্রিয় অদুদা অমাংবা অমা থোক্রকই। নললিবা লৌথোকপিবা মতমদদি করিসু শোক্তবগুম উগনি। অসিগুম্বা থৌদোক অসিদদি অশোকপা মফম অদুদা অশাবা থোম্বা অমসুং মৈবা তৌরোইদবনি।

এটোম বোম নত্রগা অতৈ বোম অমসুং পোকখাইগনবা পোং অমা পোকখাইবদা মাগী লমনা য়ৌবা মকমদা লৈবা মীশিং অদুগী মরক্তা শোর হোনবা নুংঙাইতবা অমসুং সোর চনিং চমাং শন্নদবা অসি মরম করাদগী ওইরকপা য়াই। করি করিগুম্বা মওংদা ঈশিংদা তাবসু উবে। বজ্রনাথাবগুম তৌবসু থেংনগনি। অদুনা বোম তাভ্রবা মতুংদা অশোক অপনবা কনবগী থবক তৌররিবা মীশিং অদুনা ইলেকট্রিক্টী দমক চেকশিন শনবদি। ইলকট্রিক পুবগী রেংদি মনশিল খোৎচিল্লিবদু তাপ শোকউগনু। করেন্ট

য়াওরবা য়াই। ফওবা মনিল গ্যাস কয়া লৈরবা য়াই। মাদুদি পংনদি থোক্কে। শোর হোনবদা বাইচিনবশি থবাক্তা অরুবা পোৎনা ননবদগী খিৎ হেন্না নয়া থোকই। নন- বদা থবাক লেংবা য়াদে নত্রগা অশোক অপন কয়া থোক হন্দুনা থবাক লেংবা বেরা তোই। থবাক লেংবা পুময়া য়াত্রবদি শি। অদুনা থবাক্তা ননবশি য়ান্না থুনা মিনিট অমগী মনুংদা লৌথেকপা ওমবা লাক্লগনি। মাসি মনাক নকপা উহৌবা মীতনা তৌবা ওমনৈ। মাই ওকশম অমসুং থবাক্তা শোক্লবদি শোর হোনবদা বেরা তোই। করিগুম্বা মতনদা শোর পুমথিং থিংখিবসু লৈ। চরমদা পোম্লবদি শোর হোনবা য়াদে।

মিৎ অমসুং য়াদা পোকপশি হান্না হোৎনগদবনি। মিৎ মনুংদা শোকপদু হান্নুনা হোৎনরগা অতে মপান্না কোল্লবসু য়াই। অশোকপা মী অদুনা মিৎ অমদি করিমতা উত্রে, পুমমম্ মমলে নত্রগা শাংনা উত্রে হায়রবদি মাদুদা পুকনিং চংদবা য়াত্রে। জাপা- নগী এটোম বোম অদুদা অশোকপা মী পুম্নমক অদু বিনিট ৫ রোম মখোইগী মমিৎ অদু করিমতা উখিদে। কনা কনাগুম্বানা নুমিৎ নিনি ফাওবা উখিদে। মমিৎ নহা শোকপা অদুদি দোলাইদা লোংনা হিপহল্লগা মমিৎ অনিমক অপাবা কি অমনা কোম ভক কপহল্লগা মতিক চাবা ডাক্তর অমা তান্না থুনা থাখিগদবনি।

রেডিএশান সিকনেশগী মরমদা করিসু নৈনখিদ্রি অদুনা থরা নিংথিজনা নৈননি। পোকখাইবা অমসুং রেডিএশনগী মরমদদি নৈনখ্রে লাইরিক অসি পারিবা মী খুদিং মক। থংগদবনি সিকনেশ অসি এটোম বোমদদি থোককদে। অদুনা ফার্ষ্ট এডকি থবক তৌরিবা নত্রগা চুম্লগী মী কনবদা য়াওররিবাশিং অদুনা থংদবা য়াদে হাশবদুদি থোক্কে। চুম্লগী শোকখাইগনবা বোম নত্রগা ইনসেনডিয়ারি বোম পোকখাইবদা রেডিএশন সিকনেশ অসি থোককদে। ফেক্টরিগী ইঞ্জিনুচিংবা পোকখাইবদসু থোক্কে। য়াম্না কুপ্না রেংশিন বদগী থংবা ওমলে পোকখাইবা মফমদগা ফুট লিশিং তরুক নত্রগা মাদু- দগী হেন্না লাপ্পদা করিগুম্বা অমতা কুপ্তনা লৈবদা ডেডিএশন অসি করিগুম্বা অশোকপা অমতা থোকখিদে। মীওইবগী হীদা অহোংবা থরা থোকই হায়বদি উনৈ। মাদুসু মাইল অমা অমসুং ফুট লিশিং তরুকলাপ্পা লৈবা মীদনি। মাদুদগী হেন্না অকনবা অনা- বা, অশোকপা উনখিদে। হাইফেৎ লাকফেৎ শোকপদি থেংনৈ। হায়রিবশি হিরোশি- মাদা পোকখাইখিবা অদুদা মশাদা অকনবা অকুপ্পা য়াওরিবা লমদা অদু লাপ্পা লৈবা মীদা উনখিবনি। পোকখাইবা অদুসু অরাংবা নুংশিৎ মরক্তা পোকখাইহনখিবনি

অশোকপা মী অদগা মাদুবু সেবা তৌরিবা মী অনিমক করি লাক্লুনা মশাদা মৈর- বগে অদুগা মশা অদু কদাইদা ফোরবগে হায়বশি করিসু খংলোই করিমশাদা অশোকপা অনাবা লাক্লবগে হায়বসু হায়বা ওমলোই মতুংদা করি ওইগদবনো হায়বসু ভাব করিম- তা তারোই মরমদি রেডিশন অসি হকচাংদা করিমতা ফাওদে। পামারেদি হকচাং মনুং-

দা থিজিন্দুনা চংই। ইশাদা পকইবা পোৎশিং অদু নুমলকই। পোৎ অদুগা বোনগা শম্নরকই। হকচাংদা পোৎকুপ্পা য়াম্নগা রৈ অসি লাকপা হেন গৎলি। কিরোন শেৎ-লিবা অসিনা গামারে কনবা চংহন্দবা ওমদে।

রেডিএশন সিকনেশ অসি লৈরে হায়বগী খুদমদি মতম খরগা মতুংদা উৎলকই। অদুনা খংদবা মী অমনা লাইনা অসি চংলে নত্রগা চংগনি হায়বশি খংবা নুই। জাপা-ন্দা থোকখিবা অদুদা অয়াম্বা মী ওনিংবা অমসুং থাজৈমক শেংনা ওখিবশিং অদু মতম করিস্তু তৌদনা কনানস্তু মতেং পিদনা অহানবা নুমিৎ অদুদা মাদুমক ফনখি। রেডিএ-শনগী মচাং অদু য়াম্নবদি ওনিংই। থাজৈ শেংনা ওবস্তু লৈ। লাংতক্লবা অমসুং অকিবা পোকই, মাদুমকনস্তু ওনিংবা অমসুং ওবা ওইহনবা য়াই। চানিং থকনিংদে। হকচাং চোকথে ঈশিং খৌরাংই, নুমিৎ খর নত্রগা চয়োল খরগী মতুংদা লাইহৌ হৌরকই। মাসি ওবা অমসুং ওনিংবানা হান্না মাংজোননা লাক্তবস্তু য়াওই। খরা কুইরগা শম কেল্লি, মাসি কনাগুম্বদা থোকই; পুম্নমক্তা ওইদে। চয়োল অমা নত্রগা চয়োল কয়াগী মতুংদা ওইরবা য়াই। শম অদু অমুক হৌরকই।

বোম থাদবা মতমদা মাসিগী মরমদা অয়াম্বা মীনা করিস্তু তৌবা ওমলোই। মমৈদা তৌগদবা পুম্নমক তৌগদবনি। মতিক চাবা অহৈবা ডাক্তরতনা য়েংগদবনি। অদু ওইরবস্তু মাদু গুম্বা মফমদা চংউদুনা চিংনরবা মীতাশিং অদুদি মশা চোকথহনবা য়াদে অদুগা অইংবা শম্নবা ফত্তে। মতিক চানা তুমগনি মরাং কাইনা চাগনি অমসুং থকনি। মফি মরোল মরাং কাইনা শিজনুগনি। অশোকপা খজিক্তা লৈরবস্তু নাইতৌ-হন্দনবা লাক্নগনি। মশা অদু খজিক্তং হাইফেৎ তৌইরকপদা; মরম চাদনা হকচাং চোকথরকপদা ডাক্তর চৎকদবনি। অশোক অপন লৈরকপা অমসুং লৈরিবদু থুনা য়েং-থোকতবা য়াদে। এটোম পোকখাবশিদি রেডিএশন সিকনেসনা মরু ওইবা মরম নত্তে হায়বশি নিংশিংগদবনি।



পন্দুপ ৩৮ শুবা

ইঞ্জেকশন অমসুং এনটিবাওটিক।

মী ওইবনা মানা মানা পামবা ফিজেৎ শেৎবগুম নত্রগা য়ুম ফজনাবা লৈতেংবদা মানা মানা পাম্বা মওং খনবগুম হরাও কুম্মৈ তৌবদা মানা মানা পামজবা লৈবগুম হিদাক্তসু মাদুগুম্বা মতং উনৈ। চহি খরাগী এমাংদদি মী অপুম্বা সলকা জাৎকী হিদাক্তা মহাইনরমই। মথংদা মী পুম্নমক পেনিসিলিন দা শাওনরে। অদুদগী ওরিওমাইসিন্দা তারকলে। হৌজিকনা এন্টিবাইওটিকসতা মহাইনরে। মথংদা থা কয়া নত্রগা চয়োল কয়াগী মতুংদা করিদা লাকদবগে হায়বদু খংনদ্রি। অদুনা হিদাক অমসুং লাইয়েং চৎ-থবা অসিদা মীওইবগী মতমগী ইরাং হায়বা অমা লৈ।

মী পুম্নমক্তা খংবা য়াদবা থৌদোক অমদি লৈরে মাদুদি করিগুম্বা হিদাক অমা লল্লোনবগী খুদোংচানবা মখিং অমা থোল্দনা য়োনবা য়াই; পোৎ অদু খরাইদগী ইনৌ নৌবা কুইদ্রিবা অমনি হায়না হায়ববু য়াই অদুগা পোৎ অদুদি অনৌবনি হায়বা, য়ামনা ফরবা চাবদা হেক কান্নরগনি লাইনা খুদিংদা চন্নরে হায়দদুদি চুমদবসু য়াই। করিগুম্বা মশক নাইবা লাইনা নত্রগা লৌনগনবা অমদা ফবা য়াই নত্রগা করিগুম্বা অথুবা খুদোংথিবা থোরকপা অমদা শিজন্নবদা কান্নবদি য়াই নত্রগা করিগুম্বা অথুবা খুদোংথিবা থোরকপা অমদা শিজন্নবদা কান্নবদি য়াই অদুগা অতৈ অতৈ লাইনা অম-সুং নুংঙাইতবদদি করিসু কান্নদবা য়াই।

অয়াম্বানা খন্নৈ মশা করিগুম্বা মশক নাইবা এন্টিবাইওটিক জাৎ অমগী ইঞ্জেকসন লৌরগা কান্নগনি, নত্রগা পেনিসিলিন ইঞ্জেকসন লৌনিংলে মরমদি মাদু তৌরগা মাগী মশা ফগদবোই নিংই নত্রগা সলকা শিজন্নদুনা মশাগী লাইয়েং চৎথনিংলে। মাসিদা রাকম অমা হায়দুনা চেকশিন্নবা অমদি তৌদবা য়াত্রে। মী পুম্নমক্তা খনগদবদি মরম চাদনা সলকা হিদাক শিজন্নরবদি কান্নবগী মহুত্তা অমাংবনা হেন্না য়াম্না ওইরে। হিদাক জাৎ অমি হিদাক অসিনা কান্নহনবা গুম্বা লাইনা লৈরবতদা শিজন্নরদবনি। পেনিসিলিনসু অমুবন্তাই, হিদাক অসিনা কান্নহনবা গুম্বা লাইনা লৈরবতদা শিজন্নবদা কান্নবা কল শিজন্নবদি য়াম্না শিজন্নরগা অমাংবা ওই। অতৈ অতৈ এন্টিবাওটিকস কুম্না পেনিসিলিন অমি বেঙ্গা অমগী নত্রগা নুংঙাইতবা খুদিংমক্তা তৌইনা তৌইনা

শিজনুরবদি কল করিবতা কংলোই। হিদাক অসিনা কানুগদবা মাদু নত্রবদি লাইয়েং কব লৈত্রবা নতত্ব অদুদা শিজনুরকপদা কানুত্রে মরমদি হকচাংনা মাদুনা হৈনবা অমা পোকখ্রে। মরম অনিদগী মাসি চপচাবা মতম হায়বদি মানা লাইয়েংগদবা লাইনা লাক্লবতদা পেনিসিলিন শিজনুগনি। লাইরিক অসি ঝোংলিবা মিপা অসিনা মী পুম্নমক্তা হায়নিংবদি সনকা হিদাক শিজনুবা পেনিসিলিন শিজনুবা অদুগা অতৈ এন্টিবাইওটিকস শিজনুবা অসি য়ামনা চেকশিন্না শিজনুগনি তঙাই ফত্রবা য়াত্রবা মতাংদতা শিজনুগনি। মসি শিজনুরগা হকচাং ফবা লেংদনা লৈগনি ফত্তবা মওংদা লাকলোই নত্রগা মসি শিজনুবগা মাংখ্রিবা হকচাং ফবশি অমুক হল্লিনবকনি হায়বা থাজে শেংবা থংলগতদা শিজনুবা চুমই। মাদু নত্রবদি চাক ইনশাং চাবগুম পংশি শিজনুবা লাল্লি।

পৃথিবীগী মফম পুম্নমক্তা মী পুম্নমক অসি ইঞ্জেকসনদা পাবা অমসুং পুকনিং চংবা মতৌ উই। কমপাউণ্ডর অমনা নত্রগা ডাক্তরনা নত্রগা হিদাক য়োনবা নত্রগা কেমিষ্ট অমনা নত্রগা কনাগুম্বা অমনা ইঞ্জেকসন তৌবিরগা মাগী মশাঅদু কগৎকনি নত্রগা মশাদা করিগুম্বা বেয়া অমা লৈরিবদু কোকনি হায়না খল্লুনা ইঞ্জেকসন তৌহল্লি। মাসি চুমদে মাগী অদুগী দমক ইঞ্জেকসনগী দরকারসু লৈতে। মীওইবনা খল্লিবা বাখল অদুদা মী থয়না তোংশিল্লুনা মশা মশাগী থুদোং চাবা লৌই। মী মী অদুগী মশাদা ইঞ্জেকসনগী দরকার অমতা লৈতবদু ইঞ্জেকসন তৌগদবনি মাদুনা কানুবা পিগনি হায়না থাজহল্লুনা শেল য়ামনা লৌবিদুনা, থাজবগী মথক্তা শেল পিহল্লগা শেল তানুরি। কনা কনাগুম্বনা থাজে শেংবা ; অনাবগা ঙাংনরিবা, অনাবা মী অদুনা পামইবা হিদাক অদুদি করিনতা হাপ্পিদনা, মগুন করিসু য়াওদবা, হিদাকনি হায়বা য়াত্রবা ইচম চমবা থয়া কাপশিনবি-বসু য়াই। ইঞ্জেকসন তৌগদবা মতম অমসুং মফম লৈ। লাইনা লাইনা অদুনা ইঞ্জেক-সন তৌদবা য়াদ্রে হায়বশি মাদুমক তারকই। অদুনা থাজে শেংবা তৌদবা য়াদ্রে হায়-বদু লৈএবদি ইঞ্জেকসন তৌদবনা কৈ। ইঞ্জেকসন তৌবদা থুদোংথিবা লৈ হায়বশি কাওফদে। মরম চাদনা থাজেশেংবমক দরকার লৈতনা মীনা ইনশিন্না নত্রগা থোক্না য়াদুনা ইঞ্জেকসন লৌদুনা শেল অমসুং হকচাং মাংহনবা চুমদে। অথংবা অহেবা মীনা তাকপা মতুংইন্না চৎথগদবনি।





পন্দুপ ৩৯ শুবা

পোলিও

নত্রগা অঙাংমচাগী মশা শিথবা।

পোলিও হায়বশি লিরবা অনাবা অমনি, মতম অসিদদি খৃ: ১৯05 দগী অনাবশি ইংনরকই।

লাইনা অসিনা মীবু ইখংখংহোদনা তুহল্লি ; অয়াম্বা মতমদা লাইনা অসি চংলক্ক-দৌরে হায়বশি ইঙ্গিৎ করি মতা তৌরক্তনা নারকই। অঙাং মশা ফবা ফত্তবা নাইদনা চিঙ্গাক ফজনা পিজদুনা য়োকপা অঙাং নিংথিজনা য়ুমরে ফৈরে ফবা অঙাং অঙাংঅনাবা, ময়াং কনবা য়ুম্বাল ফত্তবা অঙাং পুম্নমক অখাকপা লৈতনা লাইনা অসিনা নাবা য়াই। অনাবসিনা নারবদা ইমুং অদুনা নুমিৎ কয়ানি নত্রগা চয়োল খবা করি খোক্কদৌরিবনো হায়বদু খংদনা নুংঙ্গ্রংননা মতম লৈল্লি। অয়াম্বা মতমদা শিনিং জিৎ নাবনা নমই। শিবা থোক্রবদি য়ামনা থুনা শি। অয়াম্বা মতমদদি য়ামনা রানা নারবা মতুংদা শিবনা নমই।

অঙাংগী মখোং মখুৎ শিথবা পংথবা লাইনা অসি হায়রগস্থ খংনৈ। মরম অনি-দগী মমিং অসি থোনবা য়াই। অহানবা মরমনা লাইনা অসি অঙাং অপিকপদা নাই। মতম অদুদা মমিং অসি থোনবনি। অনিশুবদনা খোং খুৎ হকচাং পংথবা অসি অমনি। পংথবা অদুদি বরাবর লৈতে। অহানবগী মরম অদুমদি থরা থরা থাদোক্লরক্লে। মতম অসিদদি মীওই বনা লাইনা অসিনা অঙাং চহি ১০ হেল্লবা ফাওবা নাহল্লি হায়বশি খংনরে। অহলদা নাবস্থ য়াগ্রা উনরে।

লাইনা অসি পোলিও হায়রগস্থ খংনৈ। পোলিওমাই লাইটিজ হায়বশিগী তেন-শিন্দুনা পোলিও হায়না থোনবনি। একুইট এন্টেরিয়ার পোলিও মাইলাইটাজদগী শব্দ-জিন থিবনি। রাহে ময়াম অসিগী অর্থ খংবা মীনা লাইনা অসিগী মওং হাইক্কেৎ খংগনি। লাইনা অসি থুনা কন্না হৌরকপা লাইনা জাৎনি। নাবা হৌরকই ; য়ামনা কন্না নাগদবা মতৌ মাল্লি। মনুংদা পোম্বাগী মাওং মাল্লি। অপোম্বশি থোপকী মনৈ

অমসুং ঙকশম মপান্দা চৎলিবদুদা তৌবগুম তৌই। মফম অদুগী মযাংলোমদা ইস্পো-কইবা মশা নত্রগা মচি ইংরে জীমযেক এইচ মানবা অদুদা শোকপনি। মফম অদুদা হকচাংগী মসল পুম্নমক্কী লেংওৎনবগী থবক পুবা নার্ভ শেল অদু লৈ। হকচাংগী কায়াৎ পুম্নমক্কী নমগল, থবাক ; ঙকশম খোঁনাও, মিৎকী মসল অপুম্বা শোকই। অয়াম্বা মতমদদি হায়রিবা লম অসি হেন্দোক্না শোকপসু উনৈ। পাম্বোম নামতা মাদুগা লোই-ননা খোংনামতা শোকপসু উই। অনি অদুতদা লেং ওৎপা য়াদনা পংথদুনা শিথৈ। থবাক শোক্নুনা সোর হোনবগী থবক পুরিবা মসলশিং অদু শোক্লবদি শিবা তাই। মস-লদা শোক্লগা শিবদি হেকশিদে, থোপকী শরুক মফম মফম অদুগী থবক পুরিবা নার্ভ সেলশিং অদু মাং হল্লগতদা শি। মসলশিং অদুদি নার্ভনা কন্ট্রোল তৌবদু লৈএবদি থবক তৌদবতনি। মসল অদু মশা খরা শোন্দুনা লৈবদুদি নার্ভশেলশিং অদু পুমশি শিহন্দবা জাৎনি। নার্ভ সেলশিং অদু শিরবদি মসল অদু লেংবা পুময়া য়াদ্রে।

ঙকশমগী মসল শোকলবদি অদুগা লোইননা ঙৌগী মসল য়াওশিল্লবদি য়োৎপগী থবক অসি ঙমদ্রে, তঙাইফদনা শিবা হাযবদু ওইরে। মফম অসিগী থবক অসি ঙকশম মপাদা তুংলোন ওইনা লৈরিবা থোপকী শরুক মেদুনা হায়বা অদুদা সেল কাংলুপ অমা লৈরিবদুনা পুবনি। মাসি বলব হাইরগসু খংনৈ। মতম অদুদা অনাবশিগী মমিং বল-বুলার পোলিও কৌনৈ। মতম অদুদা থরাই হিংবগী খুদোংথিবা লাকলে সোর হোনবা য়াদ্রে মরমদি মেদুনা অসিনা সোর হোনবগী থবক পুবদসু য়াওরি।

হৌজিক্তি অয়াম্বনা য়ানরে লাইনা অসিসু লৌনবা লাইনানি। অমনা অমদগী লৌরকপনি। কনাগুম্বা অমদা লাইনা অসিনা নারকইবশি লাইনা অসিগী মহিক মতা জাৎ খরা হকচাং মনুংদা চংখিবননি।

অনাবশিগী থুদম।

লাইনা অসিগী মহিক হকচাংদা চংখ্রগা ইহান হানবদা তৌরকপশি চাবা থকপা তুমদবশিনা হান্নুনা উৎলকই। মাসিতনদি অনাবা অসি লৈরে হায়না হেক লৌবা মাদে। মরমদি থুদম অদুদি মরম কয়াদগীসু ওইরকপা য়াই। কয়া কন্দনা নারকপা ওইরবদি থুদম অসিসু কয়া কনদে। হৌজিক অসিদা অয়াম্বা ডাক্তরনা খল্লিবদি মরম খংদনা নোংমা নিনি নাবশি অয়াম্বদি পোলিওনা তৌবনি হায়নৈ। থাক্তে শেংবা লাইনা অসিগী মহিক ফংবদি তৌদ্রি।

থাক্তে শেংবা অকনবা পোলিও হায়বদুনা নাররুবদি চাক থবক্তা হোংবা হোংদবা লৈত্তে। কোক কন্না চিকই, লাইহৌ কন্নবু ওইরবসু থক্তিকং ওইরবসু হৌই। খোঁনাও চাকাৎলি ; মাদু থুনা পাকথোকই। অয়াম্বা মতমদা কোক চিকপদু য়াম্না

কাল্লি। ঙকশম মরি নাবা লেংবা য়াদবা মযগলগী কোকলোমগী শরুক্তা নাবশি কল্লা তৌরকই। অনাবদুনু কমহনগদবগী লাক্লবদা নত্রগা মমাংলোমদা খজিক্তং কোনথহনবদা নুংঙাইতবা য়ামনা হেল্লি। মাদ তৌনবা হোৎনবদা অনাবদু থাংবা ঙমদে। মাসিনা থরাইগী মমাং থানা লাকপা খুদমনি। খুদম অনি উরকপদা অতোপ্পা লাইনা অমনি হায়না থাজে শেংবা খংক্রবদি পোলিওনি হায়না লৌবা য়াগ্নে।

খুদমশিং অসি হেকউরকপদা ডাক্তর কৌদুনা য়েংহনবা য়ারে। মহাক্না স্পাইনেল কোর্ড কলুইড বাথিং হায়রবদু তৌদুনা পোলিওনা নাবা শোইত্রবরা হায়দুনা পরীক্ষা তৌদুনা য়েংলগা খংগনি।

মথক্তা হায়খ্রিবা খুদমশিং অদু উদুনা পোলিও না নারে হায়দুনা রিপোর্ট তৌরক-পশিং অদুগী মনুংদা তংখাইমুক্তি অনাবদা মাদুগী ফীবম অদুদগী হোজল্লক্তে, নুমিৎ থরগী মনুংদা খুদমশিং অদু মতোমতা মাংজখি। মাথোই অদু কদুনা চৎলকই ; করি ঙাইদোকপা তৌদে। তংখাইমুক্তি চপচাবা থাজেশেংবা মসল শোনবা হায়বদু উৎলকই। মসল অপুম্বা পুমনি শিদুনা লেংওৎপা ঙমদে। মাসি মপুং ফানা তৌরকপস্থ লৈ, থরদং উৎলকপস্থ লৈ। শিথবা লেংওৎপা য়াদবশি য়াই মরপ ওইবগী মতুংদা লাকলবদি লেং-থাল পাথোম নত্রগা খোং নত্রগা নামা নামতা শোকপা য়াই। য়ামনা কল্লা নারকপা ওইরবদি হকচাং অপুম্বগী মসল অপুম্বা শোকই। ঙকী হকচাং অপুম্বগী লেং ওৎপগী থবক অপুম্বা লেপলে। করি হায়গনি খোংবী খোংনাও অমসুং খুবোমীনচিংবা অমতা শোর হোনবা উমত্রে অমসুং মাত্রে। রেসপিরেটরগী মতেংতনা শোর হোল্লরে। মতম অদুদা য়োংকী থবোমী হায়না ডাক্তরশিংনা কৌনৈ।

লাইনা অসিনা হোগৎলত্তুনা হকচাংগী মসলশিং অসি শোক্লকপদা পুমশি শিত্রি-ঙৈগী মমাংদা অশোকপা মসল শিং অদুদা য়ামনা নাই অতৎ অকাই লৈবগুম তৌই। মতম অদুদা হকচাংগী শরুক অমা লেংগে তৌবদা য়াম্না রানা থোকই। অনাবা অদুবু সেবা তৌবিরিবা অমসুং নার্সশিং অদুনা মথকী রাকম অসি খংবিগদবনি। অনাবদুবু নুংশিবা উৎপিদুনা মাগী ওইরিবা কীবম অদুগা চান্নবা সেবা তৌবিকম থোকই। মাদুনা লেংওৎপা য়াত্রবা মী অদুবু মসল শিং অদুদা ঊ অসি চৎত্রে পন্দুনা লৈরে। মরম অদুদগী লেংদবা মসলশিং অদু মশা পিকশিল্লক্লে। কনা কনাগুমদদি মাদুমক পিক্তুনা লৈরে হান্নগী কীবম অদুদা তাবা ঙমত্রে। মরম অদুনা মাগী মখৌ অদু হান্নগুম তৌত্রে। মতৌ অদুগুম তৌরক্লবদি মসলশিং অদু পুনশি চুপ্পা পেরালাইসিস ওইরে। করিগুম্বা মকমদা তেনশিনবস্থ য়াওই ; পিকশিনবস্থ উমৈ। মরম অসিগী মমক কোনগী (Kenny) লাইরেং অসি মক ওইদা তৌদবা য়াদবা কান্নরবা লাইরেং অসিগী অহানবা হোগৎপদি শোকইবা মকব নত্রগা মসল অদুদা য়াম্না কুইনা শাংনা অশাবা (Hot) থোমজনবনি।

সিটার কেলিনা অশাবা থোরা অসিনা পোলিও না নাবদা কান্নে হায়বা থংত্রিণ্ডৈগী য়াবদা ঝবাংদদি অশাবা থোবদি মসল নাবদু কনবা তৌগনি হায়নত্তা মরোনরবই সুপী অসি অহুৎ লিয়াগী অকাওবী নার্সনি। মসল নারিবা কহনবা ওমত্রবস্থ অশাবা অসিনি থোক-গদবনি। মরমদি মাদু থোকবদা লেপলমইবা নত্রগা তপ্না চৎলবইবা ঈ চেনব। অদু নাদুনা মশকহোংদু না পিকশিনগদবগী লাক্নরিবদু কোকই। অনাবনা ফিরি ফিরি কারকপা মতম অদু হেনখ্রগা মসলশিং অদু হানুগী কীবমদা লাকপা ওবই, থবক চপ-চানা তৌরে। টিস্যুশিং অদু শোক্কে। শম্না হায়রবদা মসলশিং অদুগী শোনবা অমম্মুং শিথবদু কহল্লি।

মসলশিং অদুদা নাবা অমস্যুং মশক মওং হোংগদবগী লাক্লরকপা মতম অসিদা থাক্কে শেংবা পেরালাইসিস হায়বদুদি ওইদ্রি। থাংজৈযক শেংনা মশক ওনবা করিমত্তা লৈতে চুম্না নাবতনি। মতম অদুদা মসলশিং অদু স্পাজম ওইবা কৌনৈ। মসল অদু চপ তিংই ; মাসি মাবু কন্ট্রোল তৌরিবা নার্ভ অদু ইরিটেট তৌবা মরম্লনি। ভিল অসিবু থিংহৌত্রবদি শোকউবা টিস্যুগী সেল শিং অদু শিহল্লি। নার্ভগী সেলশিং অদুনা শিগ্রবদা মসলশিং অদুগী মথক্তা কন্ট্রোল তৌরত্রে। মতম অদুদা মসলশিং অদু শোম-থরে, মপাজল লৈত্রে মমৈদা পেরেলাইসিস ওইরে। মা।শিনি পোলিও না নাবগী কলনি।

লাইনা অসিনা হৌরকপদা মসলগী নারিবদু কোকবা হিদাক অাং অাং পিজদুনা অমস্যুং তৈদুনা হোৎনৈ। হিদাকশিং অসিগী থরনা নার্ভ সেলশিং অদুদা থবক তৌকই। তীলশিং অদু ইংথনা নত্রগা মমথদুনা থমলুই। অতৈনা ঈ চেনথোক চেনশিন তৌবগী মথক্তা থবক তৌই। মতম থরগী দমক থবক তৌবদি তৌকই অদুগা থুদোংথিবা অদুদি কোকহনবা ওমদে য়াম্নবু ওইরবস্থ থরদংদবু ওইরবস্থ নার্ভ সেলশিং অদুদি মশো-কলে ; অদুবু হিদাকশিং অদুনদি তীলশিং অদু মতম থরদি থিংলে। মতম থরা থিংইদি হায়ববু অরোইবা পোকলোইদি করদে অদুনা হিদাকশিং অদু তৌরমদবনা হেন্না করম-গনি থল্লি। মরম অদুগী দমক্তা হিদাক তৌবগী মহুক্তা কেনিগী অশাবা থোরা (Hot Packs) অসি তৌনবা হায়রি। পেক অসি নিংথিজনা তৌবা হায়বগী অর্থদি নারিবা মকম অদুগা চপচানবা মওংদা শেম্নগা চপচানা ফিট তৌহনবা হায়বনি। হকচাং ঊন-শানচিংবদি পোকহন্দনা শাবা য়াবমথৈ শাহন্দুনা থোমগদবনি। থরা থরা শারিডৈনা অনৌবা অশাবা অমনা অমুক শিনগদবনি। হানুগীদু ইংলগা হোংবদি তৌকদে। ইং-লবা মতমদা শিন্নবদি অনাবা কোকহনবগী মহুক্তা মারিবদু হেনগৎহল্লি।

অয়াবনা হোসপিতালদা লৈরন্দুনা লাইয়েংববুদি মুমদা লৈদুনা লাইয়েংবনা হেন্না পামই। মুমনা লৈদুনা লাইয়েংনবা হোৎনবস্থ কৈ। অনাবা অমম্মুং বাগী ইমুং অপুম্বা পেল্লে। অদুনা মীপুম্নমক্কা পোলিও হায়বা অনাবশি করম লাইয়েংগদবগে অমক্তা

মাদুদা কয়ি কয়ি খুৎলাই চংগদবগে হায়বশি খংদুনা অমসুং শেমশাদুনা থবা হোনে। অদুগা মাদুনা য়ারস্তুবদা হোসপিতালদা পুনবগী থৌরাংসু তৌগদবনি। মরমদি কায়ি-শুবা অরুবা অকিবা খুদম অমতা পিরমদনা অনাবদু ফয়বদগী ফত্তবদা ওনখিবা য়াই।

রেসপিরেটর শিজন্নবা।

থবাক, ওকশম অমসুং খৌনাওগী মসল শোক্তনা সোর হোনবা য়ারস্তুবাদি রেস-পিরেটর শিজন্নগদবনি। সোর হোনবদা শিজন্নরিবা মসলশিং অদু শোক্লবা মতম অদুদা সোর হোনবা ওমত্রে মতম অদুদা রেসপিরেটরনা থবাই কল্লগনি মাসি মতম মতম অদু-দসু অদুগা মমৈদসু য়াম্না কান্নরে। সোর হোনবদা চংনরিবা মসল অসি থবাক্তা লৈরিবা অদুতা নত্তে; থবাক্তী পুক্তাগী মরক্তা পুক্রুংদা লৈরিবা ছুটিন মওং মানবা ডাই-এফ্রাম হায়বা মসল অদুসু য়াম্না কন্না য়াওই। হায়রিবা মসলশিং অসি হেনদোক্তুনা অতৈ মসলসু শোক্লবদি (মাসি বলবর শোলিওদা তৌগল্লি) রেসপিরেটরনসু অনাবদু কনবা ওমদ্রে।

থবাক্তী মসলশিং অসিনা থবক তৌদ্রবা মতমদা অনাবা অদুনা সোর হোনবা ওম-দবতা নত্তে লোক খুবসু ওমদ্রে। রেসপিরেটরনা অনাবগী চংইবা নুংশিৎ ওক্না হক্তিল্ল-বসু নুংশিৎ চংফম লম্বি অদুদি লোক তিলনা ফুন্দনা লৈরে। লোক খুবা ওমলবদি মাদু খুদোকখিদুনা লম্বি শেংনা লৈ গদবনি। মতম অসিদা অনাবদা রেসপিরেটর শিজন্নরকপা। মতমদা থাংথাবা জাৎ অমা তৌনৈ। মাদুবু ট্রেকোটোমি কৌই। থাং থাবা জাৎ অসিদা ওশকমগী মমাংমক্তদা লেন্দুনা অহোবা অমা শেমই। অহোবা অদুদা টিউব অমা মমশিল্লি। মাদু নুংশিৎ উতোং ট্রেকিয়া তাহনগদবনি। মাসি লৈরিংস হায়বা খোল থোহল্লিব খৌনাও অপোংবদুগী (খৌরি চরম) মখাদা লৈ। মাসি হায়বদি টিউব অদু হাপলগা সোর হেক হোনগনি হায়বা নত্তে; নার্স অদুনা টিউব অসিগী মনুংদা সক সন টিউব অমা শিজন্নগদবনি। মাদু তৌদুনা অনাবা অদুগী নুংশিৎ অতোংদা ফুল্লমইবা অমোৎ অকাই অদু শেংদোকদবনি।

অনাবা মী অদুগী থবাক্তী মসল পেরালাইজ ওইরিবদু ফয়বা মতমদা টিউব অদু লৌথোকউ। অহোবা থাংকম অদু মতোমদা ফদুনা ফুনজিমজখিগনি। মতম অদুদা অনাবদু মতোমতা সোর হোগ্লবা ওমগনি।

রেসপিরেটর শিজন্নরবা অনাবা অদুবুদি থাদোকপা য়াদ্রে; পুং ২৪ মক সেবা তৌবিগদবনি। নার্স অদুসু থবক অসিদা ট্রেইন তৌরবা মী ওইগদবনি। মেসিন অদু তপচানা চৎলি চৎতে য়েংগনি অনাবদু মিকুপ খুদিং য়েংফম থোকনে।

হকচাং অপুম্বা পুবশি শিথখিদুনা লেংওৎপা ওমত্রবা অনাবা মীসু থ। থরগী মতুংদা ফয়কপা উনগ্রে। মাদুদা থোইদোকপা লাইরেং অসিনা য়েংই হায়বা লৈখিদে। তৌবা

হায়বতবু মাগী হকচাং অদু লেংওনবা, মশা কনখৎনবা, মহৌশাগী মথৌ অদু তৌরক্লবা কন্না হোৎনখি। সিষ্টর কেনিনা হায়বসু মাদুনি। মাসিগুম হৌংনবশি লাইয়েংবগী অনিগুবা থাক ওইগদবনি।

পোলিওনা নাবা খরদি মথক্তী লাইয়েং অসি তৌদুনসু ফগৎপা উদে। মাখোই অদুদি থাং থাবা লাইয়েং শিথ্রাইনচিংবা শিজন্নবা, নত্রগা অতৈ অতোপ্পা উপাই কুয়া তৌবা তাই। লাইনা অসিনা নাবদগী মী কয়া কয়া পেরেলাইসিস তৌদুনা চৎপা লেংবা ওৎপা ঙম্লদবা উই। মরম অসিদা কনাগুম্বা মী অমা লাইনা অসিনা নারবদা অনাবা মী অদুগা মখোইগী মপা মমা অদু য়াম্না নুংশাখিদুনা পাখৎনৈ।

লাইনা অসিনা অমুক নাখ্রবদা অনিরক নাদে। মাসি লাইকুপ মমন ফৌজুম ফৌরাম লাইগুম্বা লাইনা জাৎনি। মখোই অসিসু মহিক মতা তিলনা নাহনবনি। অদুনা লাইনা অসিনা অমুক্ত নাখ্রবদা অনিরক নারক্তনি হায়বগী কিফম লৈতে।

মতম কুইনা লৌনগনবা লাইনা অসি থেংনরকপদগী খংনরে অনাবা পোকহনবা করিগুম্বা তীল, মহিকমতা অমতং হকচাংদা হেক চংলকপদা এখোই হকচাং অসিসু অকনবা থবক অমা পাইখৎলি। মখোইনা রসায়নিক ওইবা পোৎঅমা থোকহল্লক্তুনা তীল অদুগা লাল তৌনহল্লি। থোরকইবা শেম্লকপা পোৎ অদুগু এন্টিবোদিজ হায়না খংনৈ। মাখোই অসি ঈনা পুদুনা চৎলি ; মখোই অসিগী অয়াম্বনা ঈদা হিংদুনা অদুম লৈ। করিগুম্বা মহিক তীল জাৎ অসিনা হকচাংদা অমুক চংলকপা মতমদা মখোইনা চৎতুনা লান থেংনদুনা মাংহল্লি হকচাংদা করিমতা শোকহন্দে। মসুম তৌরক্লবা অদুবু ইমুৎনিটি (Immunity) কৌই।

অনাবা অসি পকখিবা মী অদুগী ঈগী হিরম অদু আনবা ফগ্রবা মতুংদা পরীক্ষা তৌদুনা য়েংবদা হায়রিবা লাইনা অদুগী এন্টি বোদি অসি মরাং কাইনা য়াওই হায়রবশি থেংনরে। পোলিওগীদি হকচাংগী মফম পুম্নমক্তা য়াওবা উনরে। লোক, নপ, তিল অসিদনা য়ামনা য়াওই। য়ামনা হেন্না য়াওবদি থিবোং লিনশাংদনি।

ফেমিলি অমদা মী অমদগী হেন্না লাইনা অসিনা নাদে, মাসিদগী হেন্নবদি ইকসেপসোনেল হায়বা অদুনি। মী অদুদা লাইনা অসিগী মহিকরম চংলকইবনো হায়বা অদুদি খংবা ঙমদ্রি। মাসি খংনবা লাক্লবদা অনাবা অসিগা মরি লৈনবা মশা ফবা মী অমদগী থোরকপা দিসচার্জ অসি মশিংলাকপা ঙমদনা পরীক্ষা তৌদুনা য়েংনরে। মাদুদা উবসি নিপা নুপী অদুগী মশাদা লাইনা অসিগী তীল অসি মশিং লাকভমদনা য়াওই অদুগা মী অদুদদি করিসু নাহন্দে। অনাবা মী অদুগী মশাদা য়াওবদি কুইবু কুইদে মখোইগী মশাদদি ফনা শংনা য়াওই। লাইনা অসিনা পাকতক ওইনা নাথিবা নত্রগা

মাখিবা মত্রেগী নারিবা লমদা মীশিং অদু পাকতক ওইনা পরীক্ষা তৌদুনা য়েংবদা ভীজ মহিক য়াওবশি নাদবা মীদনা মীশিং য়াম্বা হেল্লি, অনাবা মীদি য়ামু য়াবদে।

অখংবা মীনা হায়বদি পোলিওগী মহিক য়াওবা মীগা য়াওদবগা থেংনরুবদগী নাররূপনি হায়। মাদু ওইরবসু অনাবা তোপ্পা থবনা কান্নে হায়বা অসিদি হায়বা ঙমদে।

হৌজিক ঐখোই এন্টি বোদিজগী মরমদা নাকল অমরোমদগী য়েংদুনা বিচার তৌশি। পাকতক ওইনা নাররূপা ইপিডমিক তৌররূপা মতমদা নাদবশিং অদুদা লাইনা অসিগী মহিক অসিতা য়াওদে; এন্টি বোদিজসু মরাংকাইনা য়াওই। য়ামনা পাকচাওনা পরীক্ষা তৌনা য়েংলকপদা লাইনা অসিনা নাখিদবা মী অঙাং অহল কয়া লাইনা অসি এন্টি বোদিজ মশাগী ঈগী সিবমদা য়াওই। মরম অদুদগী অয়াম্বনা মীনা লাইনা অসিনা চংবা ঙমত্রিবনি। মীশিং অসিগা হৌজিক নারিবা মী অদুগা শোক্ক শমু-রুবদা লাইনা অসি চংলক্তে। মাসিদগী ঐখোইনা খংবা ঙমলে। মাখোই অসিনা নাত্রিবশি মহিক অদুগা থেংনখিদুনা মখোইগী মশাদা এন্টিবোটিজ য়াওবননি। মতম থরা মহিক অসি পুদুনা হায়কেৎ নাবগীমওংদা নৈরবসু লৈএবসু মশাদা এন্টি বোটিজ শেমুক্তুনা অনাবশিদগা ইমুৎনিটি ওইখ্রবনি। মরম অসিগুম্বদগী অয়াম্বা অঙাং অহল অপুম্বা অনাবা অসি চংদে। কনাগুম্বা মী অমা ইমুৎন ওইরবরা ওইদ্রিববা হায়বদুদি টেষ্ট তৌত্রবদি খংবা ঙমদে; চুম্না য়েংবনদি ওইদে।

পোলিও ভেক্সিন শিজন্নবা।

মতাং অসিদা ঐখোইনা লাইনা অসিদগী ফনুবা আশা অচৌবা অমা ফংগনি। ভেকসিন হায়বশিনা হকচাংদা ময়াই কাবা অমা পিরুদুনা এন্টিবোদি থোকহনবগী থবক তৌরুই।

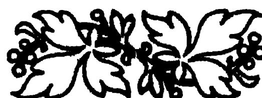
ডাক্তর সল্কনা পুথোকপা পোলিও ভেকসিন অসি অহানবদা শাদা শিজন্নদুনা পরীক্ষা তৌদুনা য়েংই। মথংদা মশামশানা তৌবিমু হায়না য়াজরবা মীতা কয়া কয়াদা মহাকময়া অমসুং অতে মীনা শিজন্নদুনা য়েংখি। মথংদা খৃ: ১৯৫৪ ইংদা পাকচাওনা য়েংলখি। অফিসিএলি য়ানদুনা অমেরিকাগী নেশনেল ফাউণ্ডেশন ফোর ইনফেন্টাইল পেরেলাইসিস; অদুগা অতে অতে ষ্টেটকী অমসুং লোকেল হেলথ ডিপার্টমেন্ট খৃ: ১৯৫৫ ইংদা অঙাং নিযুত টীকা অসি থারে। হৌজিক্তি য়াসি কিফম লৈতে অকবা অমা ওইরে হানবশি খংলরে। লাইনা অসিবু ঐখোইনা ঙমলে হায়না লৌরে। পোলিওগী ভীজ অাৎ অসুমক্তা ইনএক্টিভ তৌরবা টীকা অসিনা মাইথিবা পিদুনা মীও-ইবমু কনবা ঙমলে। অনাবা অসিদগী ফনুবা উপায় থরসু লৈ। অনাবশিং অসিগী

মম্বক্তা চত্থুনা কংলকপা জ্ঞানদগী অবস্থা থরদা লাইনা অসিনা চংলকপদা খুদোং চাবা পি। মরম অদুদগী মতন থরা তৌগদবা লৈ।

অনাবা অসিনা নাবা হৌরমদাইদা চাকতুবা অমস্থং তুমহনবগী থবক্তা অকাইবা হান্নুনা লাকই হায়বশি তোইনা তোইনা হায়খ্রে। অনাবনা অহানবদা পায়রগদবশি হকচাংগী মসলনি। পোলিওনা নাগনবা মতম কালেন থা অসিদা হৈন্দবা মহৌশানা চাদবা চিঞ্জাক চাগনু। তুমগন্দবা চিঞ্জাক মশক থংউ, চাকদে। মহৌশানা তৌদবা অকনবা থবক অমত্তং হেলমন্না হকচাংগী শাজেন তোবা ফত্তে। তীল অসি নত্তোল খৌনাওদগী থোরকপা লোক তিল অদুগা অমাংবদা য়াওই হায়খ্রে অদুনা পোৎশিং অসিগা শোক্ল শম্নরুবা থুৎ খোং নিংথিজনা হামদোকউ। সাবন শিজন্নবা ফৈ। তীল য়াওবা পোৎশিং অদু মফম চানা লোইশিনগনি। চিঞ্জাক্লা তিল অসি শন্দোকপদা মত্তেংপি হায়বশিদি অওইবা প্রমান লৈতে। অদুবু হয়িংনচিংবা তাহনবা ফত্তে, তোং হন্দনবা লাক্লগনি তিল অসি পুবা য়াই। মশা ফবা নাদবা মীদস্থু মহিক অসি য়াওই হায়খ্রে অদুনা নানরকপা মতমদা মীয়াম তিনবা য়াওগনু; তিনহন্দনবা হোৎনৌ। মাসি পুন্নমক অসি তৌরগা নাদবা য়াই।

অয়াবা ডাক্তরনা হায়বদি পোলিও এপিডমিক তৌরবা মতমদা নাতোল; খৌনাওদা থাং থাবা হৌনদে। মরমদি থাং মফম অদু অনাবা অশিগী মইক চংথিনবা নম্বেল ওই। মতম অসিদা; মওংমতৌ অদু তিল চংখিদুনা নায়রুবদি বলবর পোলিও হায়বা জাৎ অদুনা নাগনি। অদুনা খুদোং থিবা মতম অদু নানথোক্লিবা ফাওবদি থাং অদু থাদবনা চুমগনি।

টোনাসিলগুবা লৌথোক্লবগী থাং থাবদি ঙাইবা য়াই; মরমদি টোনসিল অদু লৌথোক্লনা চয়োল কয়া নত্রগা থা থরা ঙাইরবস্থু হকচাংদা ফত্তবা করিস্থু থোক্তে।



পন্দুপ ৪০ শুবা

খুৎশি খুৎনাম্থোক্তা পোকপদা অহানব পিবা মতেং।



খুৎশি খুৎনাম্থোক ওইদুনা নুমিৎ খুদিংগী শোকপা পনবা হায়বাশি থোকনরি মুন খুদিংমক্তা নোংমতা কাংদনা থাংতিন্না শোকনরি, উ বানুংনা থেংদুনা পোপই, পোমই, মিৎতা নাকোংদা নত্তবা পোৎচংনরি, য়া চিকই করি করিগুম্বা মতমদা শরু তেকপা শরু নাম্থোকক্তুনা হিক্তোকপা থাং তেন্না শোক্তুনা থিংবা য়াদবমখৈ ঈ থোক-পম্নু লৈ। মতম অদু য়োরক্রবদা, খংদবা হৈতবা মীনা য়েংদুনা লৈবা নত্তনা করিস্নু উপায় তৌবা ওমদে। মতম অদু য়োরবদা করি তৌফম থোকপগে হায়বদু মী খুদিংমক্না খংফম থোকই, মাদু খংলবদি মী খরতা ওইরবস্নু কনবা ওমগনি।

বেঙেজনা।

অশোকপা পুম্নমক বেঙেজনা য়োমশিনগদবনি অদুনা হকচাংগী তোঙাল তোঙা-নবা মফমদা করি করম তৌনা তোঙান তোঙানবা মওংদা য়োনশিন খোৎজিন্দুনা বেঙেজ তৌগদবগে হায়বশি খংদবা য়াদে। বেঙেজম্বী ফিদি তরু তহেনবা অশেংবা ফীনা ওইদবা য়াদে। খুৎ খোংগী বেঙজদি ইঞ্চি ২ পাকহন ফম থোকই। খুদোবীদা শিজন্নগদবা ওইরবদি ইঞ্চি অমদগী তাবনা চুমই। বেঙেজশিং অাঙ্গি হান্না শেমদুনা থমগদবনি। তরু তরুবা চেনা য়োমউ। মথংদা বেঙেজ করম পুগদবগে হায়বদু উৎলকলি।

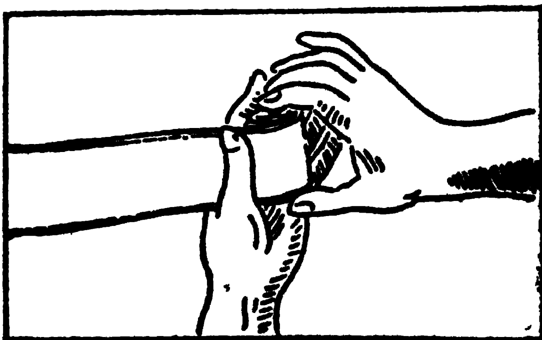
পোম্বা থাম্বা। (Bruises)

কনাগুম্বা মী অমা তুবা নত্রগা তায়কপা কালদা কম্রিগুম্বা অকনবা পোৎ অমদা থেংবা য়েবা থোকলবাদি শোকউরিবা মফম অদুগী উনশা অদুদি মপানগী মনুংগী অথো-ৎপা পোৎ অদু শোক্তুনা অমস্তুং মাদুদা য়াওবা ঈ উতোং থন্না তত্তুনা থোক্লপা মফম অদু শংই থন্না লৈরগা পোম থকলকই। মাসিবু পোম্না থাম্বা কৌই।

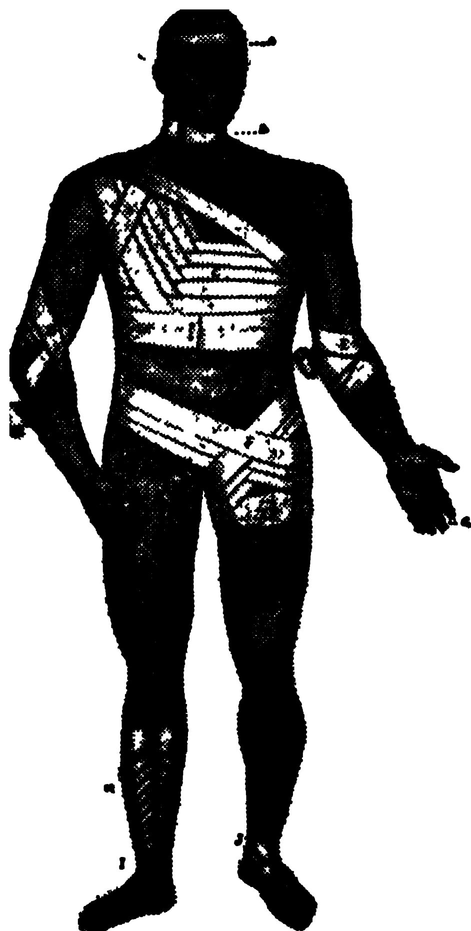
ফাষ্ট এড।

য়াওগদবা পোৎ :—

ইঞ্চি অমা পাকপা এ ধেসিভ প্লাষ্টর পেকেট।
শেংদোকলবা ইঞ্চি ৩×৩ গী গজ (ফি অপাবা) পেকেট।
বেণ্ডেজগী পেকেট।
ট্রাইএঙ্গুলার বেণ্ডেজ।
শেংদোকলবা গজ ১×১ গী অপাবা কী পেকেট।
মৈ চাকপা পোকপদা তৈনবা ৫% গী টেনিক এসিড মলম।
ৰববনা মথুম পানবা স্পিরিট এরোমেরেট অভ এমোনিয়া লিকলি অমা।
ৰবরনা মথুম পানবা ২% গী আইওদিন লিকলি অমা।
টাইনা কোয়েট অমা।
কাটি।
স্পিলিন্টার ফোরসেপ ইঞ্চি ৩ গী অমা।
ই: ১ অমসুং ই: ২ গী য়োলার বেণ্ডেজ।
স্পিলিন্ট (রাচপ)।
অশেংবা কাষ্টর অইল নত্রগা মিনেরেল অইল মিত্তা অশোক অপন শুনবা (য়োৰশিনবা)।

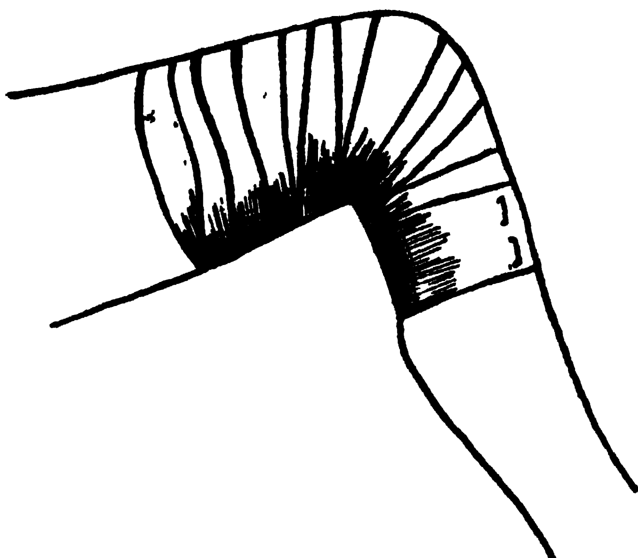


বেণ্ডেজ মৈৰগী মতৌ।



বেণ্ডেজগী জাৎশিং।

১। কোক্তা বেণ্ডেজ তৌবা। ২। ঙক্লাগী কোয়না তৌবা। ৩। খবাক অমসুং লেংলা বেণ্ডেজ তৌবা। ৪। মহৌশাগী মতৌ নিপাল্লুক তৌবা। ৫। মরাই অমদা পুয়কপা মত্রপা লাকপা অরোক-পা নিপান। ৬। শিকা অক কপোইন। ৭। খুৎশাগী বেণ্ডেজ। ৮। খোংগী ওন্নু তৈনবা ঊক ঊক তৈবা বেণ্ডেজ। ৯। খোংগী কাখৎপগী তৈবা বেণ্ডেজ। ১০। খোকই অমসুং খোংপাকপী রেকপা নিপান।



খুউ কয়ম বেণ্ডেজ (কিপুনবা) তৌগদবগে হায়বদু উৎপা।

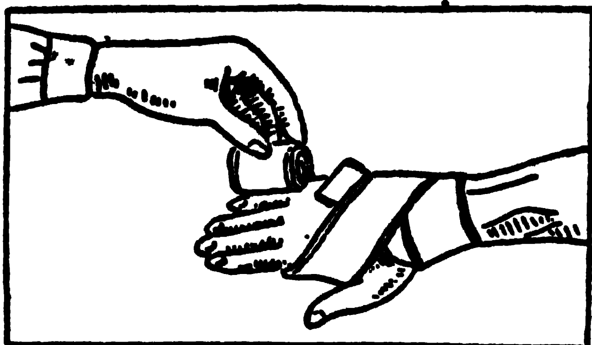
লাইয়েং।

পোম্না খাম্বা মকম অদুদা য়াম্না থুনা মুল নত্রগা অইংবা ঈশিং থোমউ। মকম অদু য়াওবা হকচাংগী শরুক অদু খয়া বাংখৎনা থবা হৌনৈ। বাংখৎনা থম্লগা লাবা খয়া শৌল্লি। উনশা তৎপা কায়বা ওইদুনা শোক্রবদি সনফাখিয়াজল মকুপ খয়া চাই-য়গা বেণ্ডেজ তৌশিন্দুনা থমউ।

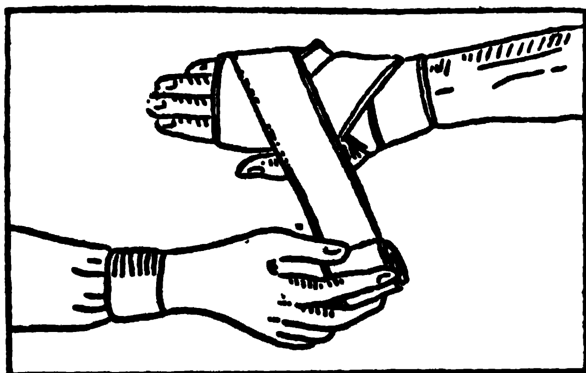
থাংজেন্না শোকপা অছুগা চপ থাইবা খিনগাইবনচিংবা।

(Abrasions and cuts)

কন্নিগুবা অশোক অপন অমা চানখোক খোজোকপদা য়াম্নিবখৈ থুনা শোকউগনু। শিজন্নরিবা ঈশিং অদু অকবা ঈশিং ওইগদবনি, লৈয়বদি সাবান শিজন্নো। চানখো-কপা হেক লোইবগা তক্ত তকবা অকংবা কি মচেৎ থয়না সপথোক্নুনা কয়হনউ। অশোকপা মকম অদু পিকপা অদুগা কন্না খিনা শোকত্রবদি সনফল। বৈরাজন্নী মকম



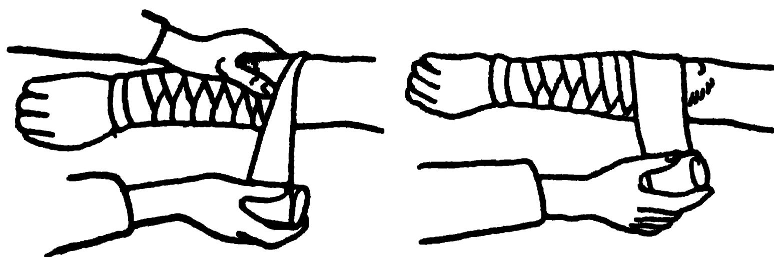
খুৎ হাংদোক্তুনা হাপ্পা বেণ্ডেজ মতৌ।



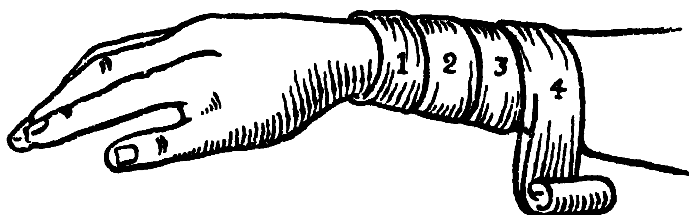
খুৎ হাংদোকপগী বেণ্ডেজ।

খন্না তৈরগা বেণ্ডেজ তৌদুনা থমউ। নুমিৎ খুদিংগী অমুক অমুক অপুনবা লৌথো- ক্তুনা চাকথোক খোৎতোকলগা অমুক অমুক পুনশিন্দুনা ফংত্রিবা কাওবা তৌ।

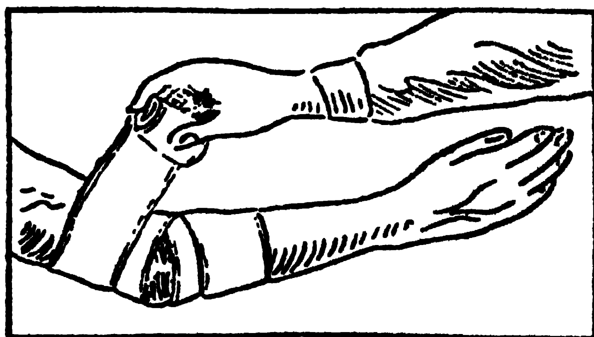
. অশোকপা অদুনা য়াম থিনা শোক্লবা অদুগা লাইজোবা থোক্লবদি চামথোক খোত্তোক্তুনা নুমিৎ ২।৩ কন্না অচোৎপা ড্রেশিংদুনা মকম অদু তক্ক তক্কনা থম্নবা নাক্ক- গদবনি। অচোৎপা ড্রেশিং তৌগে হায়রবদি গজ (ফি অপাবা) মচেৎ অমা লৌরগা, মাদু অহম মরিন্নক লোন্না থুপচিল্লগা মেগ মনফ মহিদা নুপতুনা অশোকপা অদুগী মথক্তা ফুপউ। মেগ মনফ চামুচ অচৌবা অমা ঈশিং অশাবা কপ অমদা থাদদুনা



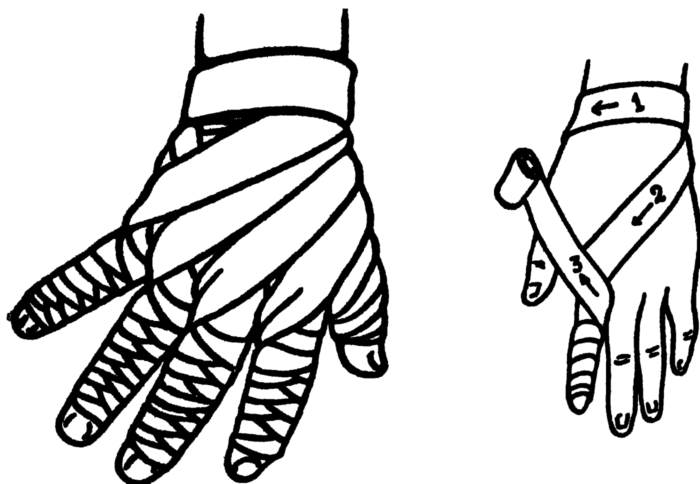
পাম্বোমগী বেণ্ডেজ :— খুদাংদগী হৌনা মথকলোমদা লৈথংপা ।



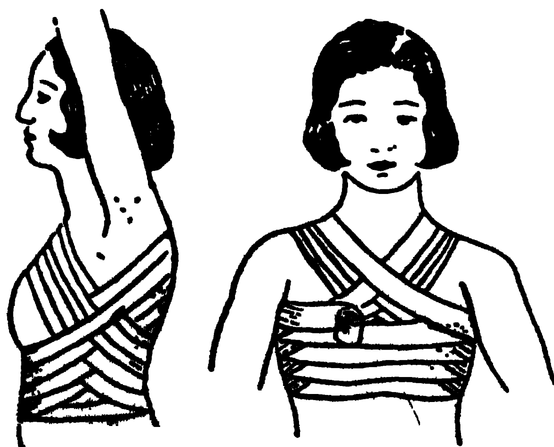
খুদাংগী বেণ্ডেজ নম্বর মতুং ইন্না তৌ ।



খুনিংদা বেণ্ডেজ তৌবা ।



খুদোংবী বেণ্ডেজ তৌবা মথর মতুংইন্না চৎখী। খুদোংবী খুদিংমক তোপ্না তোপ্না বেণ্ডেজ তৌবা।

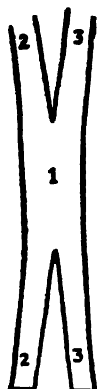


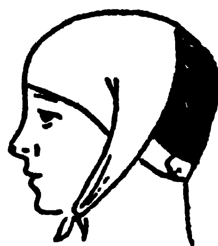
খবাক অমসুং থোকা বেণ্ডেজ তৌবা ।

[illegible]

PREVENTIVE INOCULATIONS

DISEASE	Age and Circumstances	Inoculations and Re-inoculation
1. SMALLPOX	Every child must be vaccinated before six months of age.	Re-inoculation after every three years, but during an epidemic, every person exposed to infection must be revaccinated.
2. TYPHOID	Over 1 year of age, whenever there is a risk of infection.	Two injections at an interval of 7 to 10 days. Re-inoculation annually with a single dose.
3. CHOLERA	Over 1 year of age, whenever there is a risk of infection.	Two injections at an interval of 7 to 10 days. Re-inoculation annually with a single dose.
4. PLAGUE	Over 1 year of age, whenever there is a risk of infection.	Two injections at an interval of 7 to 10 days. Re-inoculation 6-monthly with a single dose.
5. TYPHUS	Over 1 year of age, whenever there is a risk of infection.	Two injections at an interval of 7 to 10 days. Re-inoculation bi-annually—one in early November, and again in early February.
6. YELLOW FEVER	No age limit. Every person going to or passing through Yellow Fever areas (in Africa and S. America).	One injection only. Re-inoculation every 4 years.
7. TETANUS	3 5 years of age.	Three injections at intervals of 3 weeks in the first instance. A single stimulating dose injected after 1 year of original immunization. Immunity lasts for life.
8. DIPHTHERIA	3 years of age. Preliminary Schick Test may be omitted in children under 8 years.	Two injections of N.A.F.T. at an interval of 4 weeks. Single stimulating dose of 1 c.c. after 1 year.



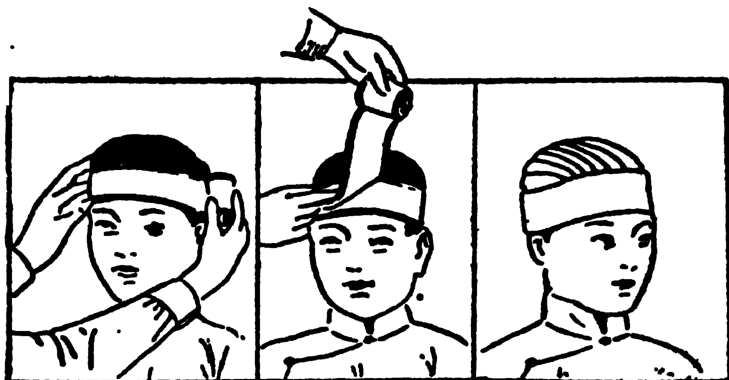






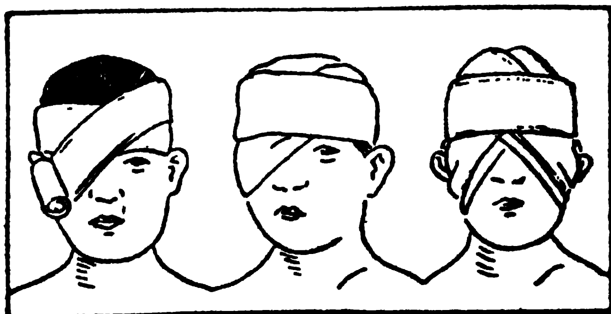


কোক্কী বেণ্ডেজ :— অককপা কী অসিগী মং বেংদুনা চংথৌ

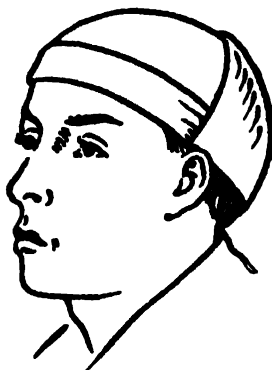


কোক্কী বেণ্ডেজ।

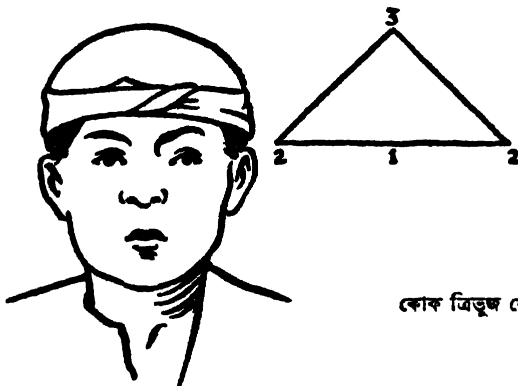
F—21. H. & L. Moni.



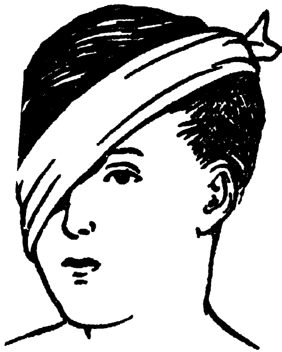
মিত্তা বেণ্ডেজ তৌনা মতৌ।



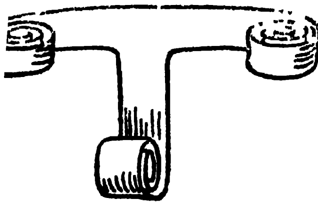
কোক ত্রিভুজ বেণ্ডেজ মপান্দগী য়েংবা।

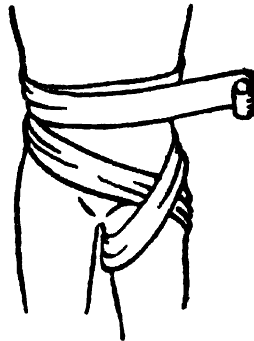


কোক ত্রিভুজ বেণ্ডেজ।



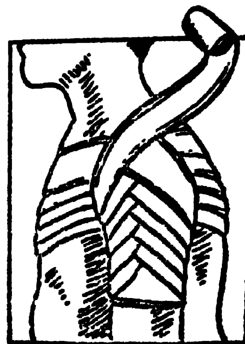
শিং বেণ্ডেজ।

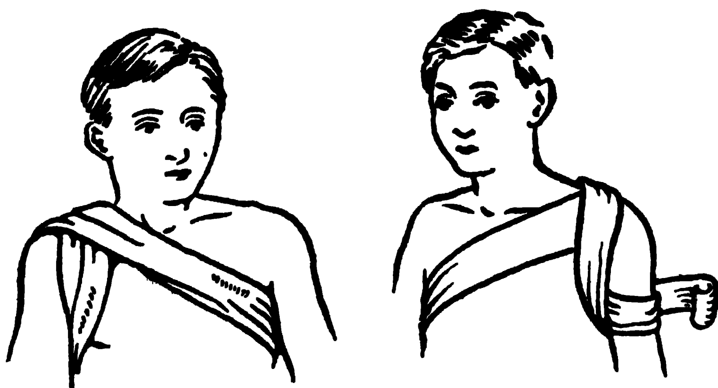




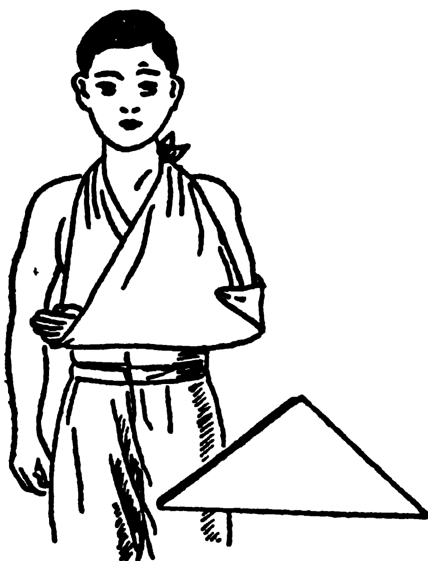
ঝৈগল বেণ্ডেজ :— বেণ্ডেজ ককলগা তাকইবাণ্ডা তৌ।

লেংগী বেণ্ডেজ লৈবা।





লেং অমস্নুং পাম্বোম মথক্কী বেণ্ডেজ ।



পাম্বোমদা ত্রিভুজগী বেণ্ডেজ পুনবা ।

তুমহল্লগা মেগসলফ মহি শেমই। অসাইগী ফী অণুপ্পা অদুনা কংলক কংলকপদা মহি অদু নৌনা অমুক অমুক হাপ্পুনা চোৎহল্লু। অসুম তৌনা নোংমা নিনি তৌরগা অশোকপা মফম অদু তরু তরুনা উবগনি। মাদুদগীদি সলফাথিয়াজল মলম তৈদুনা চৎথবা য়ারগনি, অচোৎপা ড্রেশিং তোক্লগদবনি। অচোৎপা ড্রেশিং অসি নোংমদা ২।৩ লক হোংবা ফৈ।

য়াম্না থিনা শোক্লহুনা ঈ থকপা ঙমদ্রবা।

ঈ যাম্না থোক্কুনা থকউ হায়বা য়াদ্রবদি ঈশিং য়ান্না শাবা লৌরগা মাদুগা তরু তরুবা ফিজেৎ অমা লপ্পগা অশোকপা অদুদা খোমউ অদুগা কন্না নমদুনা থমউ। ঈশিং য়াম্না শাহনগদবনি। মাসিনা থকপা ঙমদ্রবদি অদুগা ঈ অদুনা ঈশিং ঈচেল অকনবগুম থুনা থুনা চৎলক্লবদি অনাবা মী অদু হিপহল্লে। ; শোকইবদুগী মথক থরা ওইরপ্পা অথোৎপা হকচাংগী মফম অমা য়েংদুনা খুৎ অনি চংনা মেক্কুনা শরুগা পান্নুনা নমউ।

অশোকপা অদুনা পাম্বোমদা নত্রগা খোংদা ওইবা থোক্লবদি ফি মচেৎ অশাংবা অমা নত্রগা কমাল অমা অশোকপা মফম অদুগী মথক থবা ওইবপ্পা অশোকপা মফম মতা চাবা য়েংদুনা পুলউ ; অদুদগী চৈ অমা লৌবগা খিংজিন্দুনা উরু উরু লৈদুনা হকচাংগী মফম অদু ক্রক ক্রক লাক শিল্লু ; নুং মচা অমা মত্রগা বোকি অমা ফিমথাদা অশোকপা অদুগী মাইকৈ য়েংদুনা হাপ্পগা, চৈ অদু লৈদুনা চিলহল্লবদি থুনা ঈ থকপা হেললি। লেংবান অমসুং পাম্বোম বেণ্ডেজ তৌবা ফিনা চিন্না ঈগী শিংলি (আবনাব) মথক্তা লামাই শুবদা তৈথ্রে মতোন্না তাবিবা মফম অদুদা য়েংলবদি, ঈ থোকলিবা মফম অদু হেন্না ঈ থোকপদু কনবা ঙম্বা য়াই। খুদম ওইনা খোংদা য়াম্না থিনা শোক্কুনা ঈ থোক্লবদি কৈগনদা ফি চেৎনা য়েৎফম হাঙ্গদুনা পিরিবা অদুদা য়াম্না চিন্না ফিনা বেণ্ডেজ পুল্লবদি ঈ থোকপা ওখাক ফনৈ। অদুগুম্লদুনা অতৈ অতৈ হকচাংগী মফমদসু চেৎনা বেণ্ডেজ পুনফম হাযদুনা পিবিবদুদা বেণ্ডেজ তৌরবদি ঈ থোকপা থকহনবদা মতেং য়াম্না পিগনি।

ফি অদু চিন্না লৈশিনগদবনি অদুগু মিনিট ১৫।২৬ দা অমুক অমুক কোমহন্দুনা ঈ অমুক অমুক চেনহলগদবা ওই। ঈ থোবইবা মফম অদু খুৎ খোংদা ওইবা থোক্ল-বদি খবা বাংনা থাঙ্গৎলগা ঙানবা মফম অমা থমদুনা মাদুদা শৌদুনা থমগদবা ওই। অদু ওইববদি ঈ য়ামনা চেনখৎপা ঙমদে। ঈ হেক থকখিবগা চিন্না য়েৎলমলিবা ফি অদু লোথোকউ, অদুনু খরা খবা চাং নাইনা থাদোক্লবদি য়াদে ; পংথ থাবা হৌনদে। পংথা থারবদি ঈ অমুক থোবকপা য়াই।

ঈ থক্লনবা চিন্না বেণ্ডেজ পুন্দুনা লাক্লরিঙৈগী মনুং অদুগা ঈ অদুনা খরা থকপা মতৌ মাল্লক্লবদি লাশিং তেপ শাদুনা টিংচার আইওদিন মারথিওলেট নত্রগা দিটলন-

চিংবা মইক (জারম) শিহনবা ঙবা হিদাক্তা লুপ্পগা অশোকপা মফম অদুদা তৈন্নু। ঈ পুমথক থকখ্রগা ফিজেৎ থরা ঈশিং অশাবদা ফুৎলগা মাদ লৌথোক্তুনা থোমউ অদুগা বেণ্ডেজ তৌশিলউ।

কোক্তা ঈ থোকপা করম থক্‌হনগদবগে ?

টিংচার আইদিনদা লুপ্পবা ফি মচেৎ অমা অশোকপা মফম অদুদা হাপ্পগা মথক্তা মচেৎ মরোল মরোল থরা থানা লোনশিন্নৌ অদুদগী খুৎনা কন্না নমশিন্দুনা থমউ। ঈ থরুগা বেণ্ডেজনা শোমউ।

মাই অদুগা ঙক্লচিংবদা ঈ থোকপা থকহনবা।

চিন্দা শোক্তুনা ঈ থোকপাশি খুৎ শেংনা হামদোক্লগা য়া মনুংদা খুদোম্বী থিংজিন-দুনা খুবীগা খুদোম্বী অদুগনা অশোকপদু চপশিন্দুনা থম্লবদি ঈ থক্কনি।

মাইদা ঈ শাথিনা থোক্লবদি অশোকপা নিপা অদুগী মঙকশম অদু শোরমক ফুন-গদবগুম কন্না কনাগুম্বা অমনা খুৎ অনি চংনা কোনশিল্লু। থদাংগী অথেকপা অদুগী মথাদা কন্না কোনশিল্লবদি ঈ থোকপা অদু ওথাক ফৈ। মাদু তৌনা ফি মচেৎ থরা লোনশিন্দুনা থাহল্লবা অমা অশোকপা অদুদা লল্লগা কন্না বেণ্ডেজ তৌশিলউ।

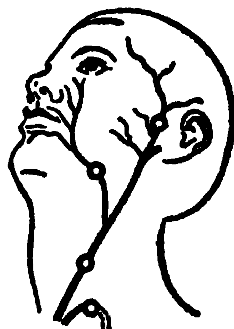
লেংবানদা শেগ্রাক্তা ঈ থোকপা।

ঙকশমগী শরুগী ময়াই ওইরপ্পা খুবীনা কন্না নমউ। চেনা ১০৪ অদুগা ১০৬ তা য়েকইবদু য়েংলগা মফম অদুগী বেণ্ডেজ পুন্নু (ফিপুন্নু)।

অশোকপা মফম অমা লাইজৌরবদি করি তৌফম থোকই।

অশোকপা মফম অমা পোমখক্তুনা ইঙাং ঙাংনা ঈ হৌদুনা চিক্লক্লবদি অদুগা মথংদা নাই চারক্লবদি লাইজৌরে হায়না খংনগনি। মতম অদুদাদি ফিমচেৎ অমা বরিক লুশনদা লুপ্পগা কুপশিন্দুনা বেণ্ডেজ তৌ। ইতওওনা লুশন অদু হৈদুনা চোৎনা থমউ। চা চামুচ অমনা কোক্তুনা বরিক এসিড লৌরগা ঈশিং অশাবা কপ তংখাইদা থাদৌ, মাদু বরিক লুশন ওইরে। অশোকপা অদুদা শিজনুগদবা ফি লশিংনাচবা অপুম্বা শিজনুদ্রিঙৈগী মমাংদা হান্নুনা কজনা ঈশিংদা হাপ্পুনা ফুত্তোকদবনি। বরিক লুশন লুপ্পা ফিজেৎ অদুগী মথক্তা অইল ক্লোথ, অইল পেপার নত্রগা লাশিং কুপ্পবদি অদুপ থুনা কংলোই। বরিক এসিড ফংদ্রবদি থুম নত্রগা মেগ সলফ শিজন্নৌ।

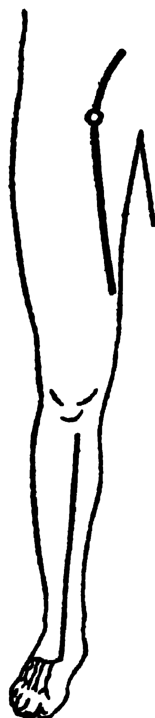
"খোং খুক্তা শোকপা মফম অমা নাই চারবদি লামাই ১৫৩ দা পীরিবা নিয়ম অদুগী মতুং ইন্না ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা হঙ্গৎহন্দা শিজনুদুনা য়েংবা লাইয়েং অদু তৌদুনা হৌথনৌ।

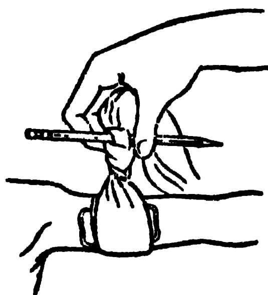


ই থাদগী তকশিনবগী মরু ওইবা হীরম তক্ক।

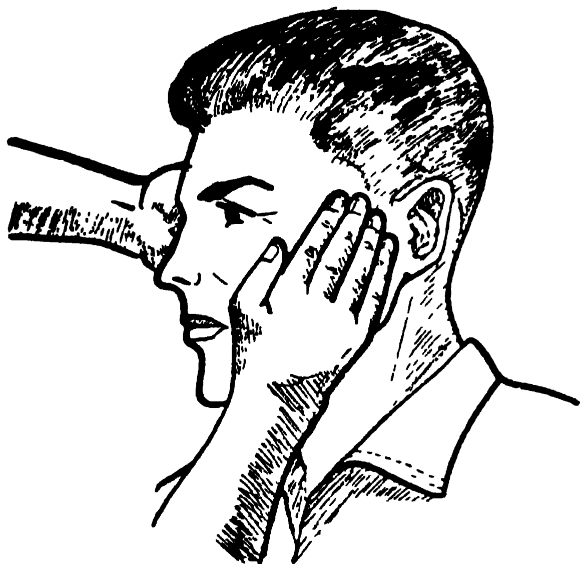


ককপা মনাক্তা তকউ অককপা অমসুং থম্মোইদা।

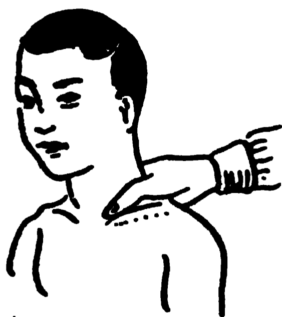




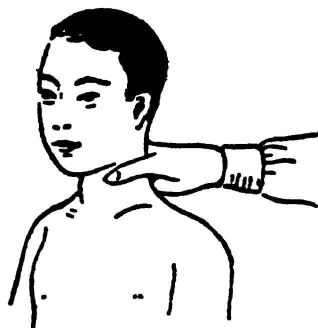
করম হায়রন। টোরনিকোইট
পাম্বোমথক্তা হাপগদগে।



আরটেরি মতমখরাগী ওইবা তকশিনবা ।



সপ ক্লেবল তকশিনুবা মতোন।



ওই থংবা কেরোটিক আরটরীদা তকশিনবা ।



পাম্বোম মথকী আরটিরীদা তকশিনবা।



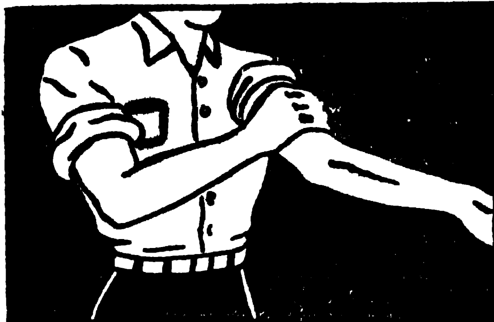


মাইগী ওইবা আরটিরীদা তকশিনবা।

করোনগী আরটিরীদা তকশিনবা।

শিংলি লৈথোকপা। (Sprains)

হকচাংগী তাং ইখং খংহৌদনা মাইকৈ অমদা থুং মুক মুরুগা শিংলিং লৈথোকপানি তৌই। য়ামনা শোকনবা মফমদি খোং খুৎ অনিগী খুজেং অসিনি।

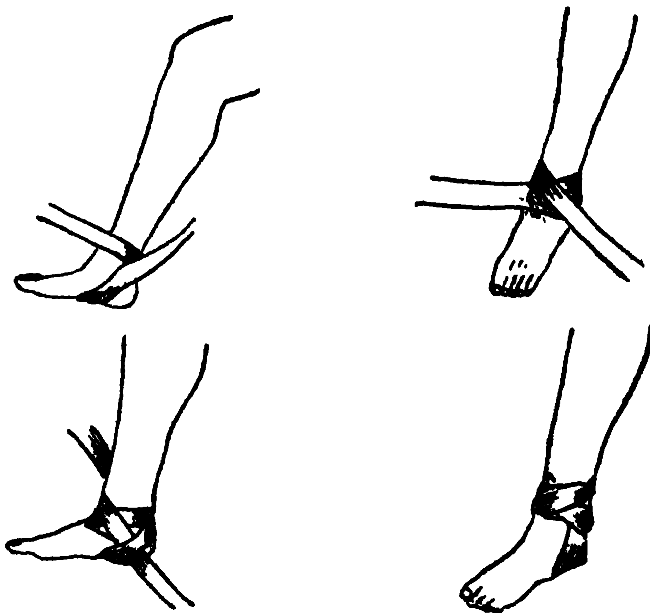


মখতী পাম্বোম মনুংগী আরটিরিদা মশামক্তা ভকশিনবা।

অশোকপা মফম অদু ঈশিং অইংবনা পুংনখাই অমা চোৎহন্দুনা থবা কৈ। নমাই ৯৩ শুবদা হায়খিবা মওং অদুগী মতুংইন্না বেণ্ডেজ তৌশিন্দুনা থমগদবনি। মাদু তৌদুনা য়ুম য়ৌরক্লগা ফিগর অব এইট বেণ্ডেজ চিন্না তৌশিন্দুনা থমগদবনি। ফংলবদি বুলগী বাগ হাপ্পুনা বেণ্ডেজ তৌরগা পুং ১২ থমউ মাসি তৌগে হায়রবদি উনশাগা ব্যাগ অদুগা অনি অদুগী মরক্তা ফলালি মচেৎ অমনা খলউ। বুলগী ব্যাগ অদুগী মতুংদা চেনা ১৫৩দা হায়রিবা অইংবা ঈশিং অমুক থোম, অশাবা তৌগদবনি। খরা ফররুবা মতুংদা ইলাষ্টিক ওইবা (অনোপ আতিং তৌবা য়াবা) বেণ্ডেজ পুন্দুনা নুমিৎ খর চৎথগদবনি খুজেংদা শিংলি লৈথোকপদা করম বেণ্ডেজ তৌগদবগে হায়বা উৎপা।

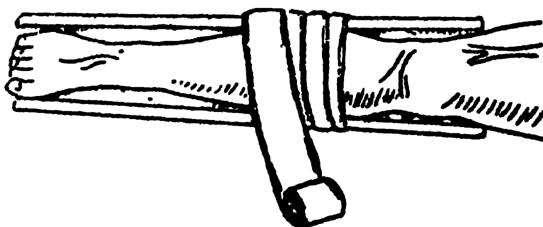
শরু তেকপা।

শরু তেক্রবদি অখংবা ডাক্তর কৌবনা চুমই। ডাক্তর কৌবা তাপ্রা য়াদবা মতমদা মখাদা পিরিবা নিয়ম অসিগী মতুং ইন্না থবক তৌ। পাওতাকশিং অসিদি ডাক্তর থাকপা ঙাইনবতানি।

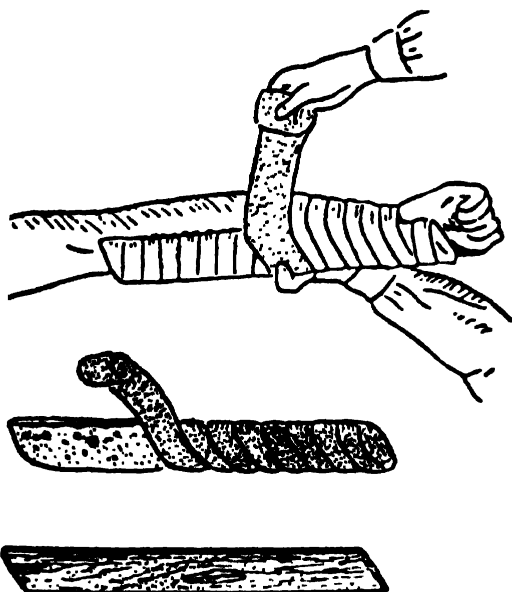


খুজোং'দা শিংলি নৈখোকপদা করব বেণ্ডেজ তৌগদবগে হায়বা উৎপা।

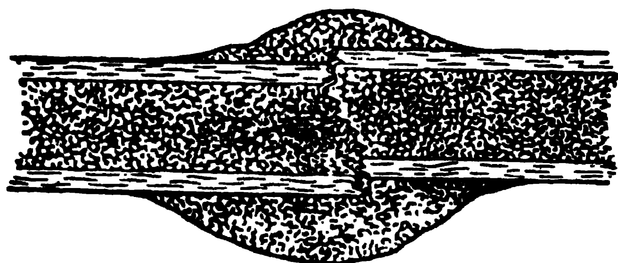
খুজেং বেণ্ডেজ তৌবা :— (১) ইঞ্চি ২ রম পাকপা বেণ্ডেজ অমা লৌরো মাদু খোংউপ মথাদা খুনিংগী মমাং থরা ওইরপ্পা থমউ, মতোন অনি অদু মমাং লোমদা হায়গঙ্গুনা খুনিংগী মমাংদা ২ কোপ তৌনৌ। (২) অসুম তৌনা মমাংলে'মদা বেণ্ডেজ তৌরক্তুনা নকপা ৩ গুম তৌ। অদুগী নকপা ৪ গুম ওইহনু।



খোং মথাগী শরু তেকপগীদমক অকনা উচেৎ হাপ্পা।



খুদাংগী শরু তেকপগীদমক উচেৎ হাপ্পা।

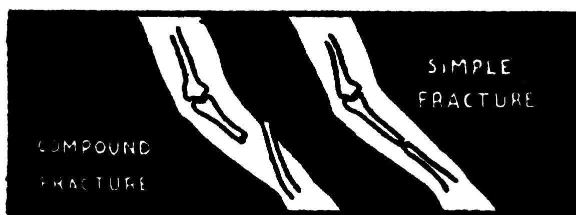


শরু তেকপগী শেম্নবগীদমক মহৌশাগী শাজৎনা থোকনবা থৌরাং তৌবগী থবক পি।

শরু তেক্লবদি মী অদু য়াবমখৈ লেংহন্দনা হিগ্গুনা লৈগদবনি। তেকলিবা শরু অদুগী মচিন অানি অদু অতুম্বা উদুপগী মওংদা লৈবা য়াই হায়বশি কাওরোইদৌবনি। অদুনা লেংওৎলবাদি মতোন অতুম্বা অদুনা য়োশিন্দুনা তিংখং য়েশিনবগুম নাবা মশিন্নি। চুম্না নাবতা নওনা মনুংগী মতোংদা খিঙ্গাইদুনা শোকপা হেল্লি।

হকচাং লেং লাকপা তৌদ্রিঙেগী মমাংদা রাচপ খাদুনা অশোকপা মফম অদু লেংহন্দনবা হোৎনগদবনি।

খুৎ খোংদা শরু তেক্লবদি রাপে অদু ইঞ্চি ১।২ পাকপা লৈতেম মানুবা রাচেৎ ২ না তৌরবম্রু য়াগনি। খোংগী ওইবগা রাচপ অদু শুমদগী খুজেং ফাওবা শাং হন-ফম খোকই অদুগা খুৎ পাম্বোমনচিংবদা ওইরগা ফুট অমরোম শাংহল্লগনু য়াগনি।



রাচপ খাগে হায়রবদি অহানবদা অতেকপা মফম অদু তপ্না পাইরগা তপ্না ২ চিংখোক্তুনা খুৎ ওইরবম্রু খোং ওইরবম্রু মুক্তি চুমহল্লগা রাচপ অদু হাপচিনগদবনি। য়াম্না তপ্না ২ হোৎনদুনা য়াবমখৈ অনাবা ফাওহন্দনবা লাক্রবা চুমই। রাচপ হাপ-চিন্দ্রিভৈদা মুক্তি চুম্লবা মতুংদা লশিং ফংদ্রগা ফিজেৎ অমোনবনা থারগা রাচপ নম-গদবনি। মাদুগী মথক্তা বেণ্ডেজ চেৎনা তৌশিন্দুনা থমউ। মাদু লোইরগা অনাবদু হোসগিতালদা থাখো নত্রগা য়ুমদা পুরকউ। অতেকপা শরু অমা ওইশিনবা অসি কুইত্রবদা চয়োল অহম চংই। অয়াম্বা মফমদদি হেনবনা নমই। অদুনদি মতম অসি পারগা মতুংদা রাচপ অদু লৌথোক্তদবনি।

কমপাউণ্ড ফ্রেকচর।

শরু তেকপগা লোইননা উনশা খিংগাইদুনা শরু মতোল লিথোক লক্লবা অদুমু কমপাউণ্ড ফ্রেকচর কৌই। ফিবম অসিদদি খরা চেকশিন্না হোৎনফম থোকলে। উৎকুল রাইফুলনচিংবা মপানগী অমোৎপদা য়াওবা জারম অদু চংখিদুনা হকচাং মনুং

অরুবা মফম য়োৎখিবা য়াই। ওয়ুবদি মতিক চাবা ডাক্তরগী মতেং লৌবতনা অচুম্বনি। অশোকপা মফম অদু চামথোকখো তোভুনা চুমুগী অশোকপা অমগুম লাইয়েংগনি। মাদুগা লোইনা লোইননা মাচশমু শিজনুগদবনি।

শরু লৈথোকপা (তাংলৈথোকপা)।

হকচাংগী শরু মতোল মহৌশা লৈফমদগী চৎথোক্লবদি তাং অসি লেংওৎপা য়াদে। শরু তেকপগা শরু লৈথোকপগা অনি অসি ইলাই লাইনা খেন্নবা খংগনি।

মাসিগী লাইয়েং হায়বমক্তম্ চৎথোক্লকলিবা শরু মতোল অদু নফম চানা চংহ-নখিবতনি ; অদুবু অয়াম্বা মতমদা ডাক্তরগী মতেং য়াওদবা ইয়া য়াদে। ডাক্তর কৌবা নত্রগা ডাক্তরগী মনাক্তা পুবা তাই। মাসি থুরগতদা অফবনি। মতম শাংনা লেন-থোকখিদুনা চাওনা পোম খরবদি থাং থারগা শরু অদু ইনশিনবসু তৌনৈ।

বিজুলি য়োৎলি পাইরুবা।

ইলেকট্রিক থাংমৈনচিংবা থান্নবগীদমক য়োৎলি পুবা সহরদা অদুগা সহরদা ইলেকট্রিক পুবগীদমক য়োৎলি তিংদুনা ফাওদুনা চৎপা মফমদা নোংথাংগী ঈচেল য়াওরিবা য়োৎলি থেংনবা নত্রগা পাইরুদুনা মী ৱানথনৈ। কনাগুম্বা মীনা নোংথাংগী ইচেল য়াওরিবা য়োৎলি থেংনরুরবদি মী অদু ৱানথদুনা লৈবাক্তা তাদুনা লৈ, মৈখু কাই মৈরি থোকই, মৈখু মৈরি থোক্লবসু মতিক চানা য়োৎলি অদুদা নোংথাং য়াওরে হায়না খংগনি ; মরমদি নোংথাং য়াওব্রবদি মী অদু ৱানথরোইদৌবনি।

মাদুগুম্বা অদু থেংনরবাদি ইহান হান্নবদা মী অদু য়োৎলি অদুগা শমুহল্লোইদ-বনি মাদু তৌবদা নখুৎনা য়োৎলি অদু শোকউগনু, ভুরিবা অদুগী মশা অদুসু শোক-উগনু। শোকউরবাদি নোংথাং অদু নশাদা চংলক্লুনা মী অদুগা চপমান্ননা ৱানথগনি। মখাগী নিয়ম অসিগী মতুং ইন্না থবক চৎথগদবনি।

মী অদুবু য়োৎলিগা শমুবদগী লৌথোকগে হায়রবদি অহানবদা ইশা অসি নোংথাং চংবা য়াদনবা শেমখিগদবনি রবরগী বুট উপকদবনি, নত্রগা রবরগী ফক্তা লেপউ। পোৎশিং অসি ফংদ্রবদি, নিংখিজনা কংলবা চে অমদা নত্রগা অকংবা শনখি চে অমদা নত্রগা লাইরিক অথাবা অমদা লেপউ। অকংবা খুৎকী মোজা উপউ,

অকংবা কোট অমা ।লিৎলু ; অকংবা ফী মচেৎ অমানা নত্রগা অকংবা চৈ অমদা কোথুনা য়োৎলি অদু লৌথোকউ। খুৎকী মোজা উপই হায়দুনস্থ য়োৎ।লী অদু হেক থাজৎলুগনু।

য়োৎলি অদুগা শমুদ্রবা মতমদা শোকইবা মী অদুগী মফী মরোল অদু লৌথো-কউ। অশেংবা নুংশিৎ মরাং কাইনা ফংহল্লু। মরৈ চিংথোকউ। শোর হোল্লমত্রবদি আর্টিফি.সিএল রেসপিরেশন তৌ। (চেনা ৩৬৭ য়েংউ)। শোর হোন্নবা লাকবশি পুং ৬।৮ ওইগদবনি করিগুম্বা শোর হোল্লরুবদি অরুম্বা ফীনা কুপ্পুনা নিংথমহল্লোইদবনি।

অসোমদা মাসি হোৎনরিঙৈদা অতৈনা ডাক্তর অমস্থং ওক্সিজেন শোরদা ।চিংশি-নহনবা মী কৌরুগদবনি।

অশোকপা মী অদু মচু শংগ।নি ; নত্রগা তাইফেৎ তাইগ।নি। মিহুল ।পিরু হন-গ।নি নত্রগা ইহুল হুল্লোই। জ্ঞান পুংমাং মাংলম্বা য়াই। মশাদা মৈনা চাকপগী খুদম লৈরম্বা য়াই। মশা কনশিন্দুনা চপ।তিংলম্বস্থ লৈ। মা।সি নোংথাংনা তৌব।নি ; মশা কনশিল্লে হায়দুনা শোর হোলহনুবা হোৎনবা তোক্তনু। বক্সুনা থাবগা ইলেকট্রিক য়োৎলি পাইরুবগা অমতনি। বজুনা শোকপগী লাইয়েংস্থ মাসিগী অমহা।নি।

ইলেকট্রিক য়োৎ।লি পাইরুগনু যোৎ।লি অদ মফম অমদা করেন্ট য়াওবগা শমুম্বা য়াই। রবরনচিংবনা নিংথিজনা য়েৎএবা য়োৎলি অতিংবা শোকউগনু। নোংথাংগী পোৎচৈ অখংবনা হায়দ্রবদি শমুফদে, মতিক চাদ্রবা নোংথাংগী পোৎচৈ লৈদুনা ।শজ-নুগনু।

রানথবা।

থোপতা মতিক চানা মরাং কাইনা ঈ লৈবা হাযব।দি চেল্লগতদা জীব অসি কল্লি, ইন্দ্রি অপুম্বা নি.থিজনা মখৌ মখৌ পাংথোকই, জ্ঞান চপচানা লৈ, মরমদি থোপতনা হকচাংগী থবক পুমুমক অ।সি শিল্লি। থোপ্তা ঈ লাকইবদু হম্মরে হায়বগী ইহান হানবা খুদম।দি জ্ঞান (খংবা) মাংলকপনি।

থোপতা ঈ নিংথিজনা চেন্দ্রগতদা জ্ঞান মা্দুনা রানপনা নত্তে ; নুংশিৎ নোং-হম নিংথিজনা চংদবা থোং।থিনজিনবা মুম কাদা লৈবা রামন্দুনা চোকথবা, ঈ উবা অকিবা ; নু:ঙাইতবা পাপতাবা অনাবা অ।সিনাচংবা থৌদোক কয়াস্থ রানথবা হায়-বশি পোকপস্থ লৈ। রানথবা মতমদা মাই অ।সি তাইফেৎ তাই, লাইবক অদুগী হক-চাংগী মফম অতৈ অতৈদা হুমাং অচোৎপা কাই, মী অদু ম।মিৎ মনা ।নিংথিজনা উদে ; তম্পন পাইবা হায়বদু তৌই, মতম অদুদা লৈবাক মথজা মফম মরাং খংদনা তুম্রে। শোর তেন্না ২ হোল্লে, ।মিহুল ।পিকথরে অমস্থং থুরে।

লাইয়েংদি থোপ্তা ঈ চেন্নবা লাকুবনা অহানবা হোৎনফম থোকপা অমনি। অনাবা মী অদু হিপহনগনি, মকোক মোন খাংহল্লোই, মশাদগী মকোক্লা হেন্না নেমহনগনি, মতম অদুদা হকচাংগী ঈ নেমথবা মতুংইন্না কোকলোমদা চেল্লকই। ঈ চেনবদা মতেং পিরুগদবা থবক পুম্নমক তৌগনি। ৱান্নবমক ৱানথবাদি তৌদ্রিবা ৱানথগদবগী মওং, মতৌ উৎলকপা মতমদা মী অদুনা হিপ্পা নত্রগা ফমথদুনা মকোক অদু খুকউ অানিগী মরক্তা লুকথদুনা পুথরক্কদবনি।

ৱানবমক ৱানথবা হায়বদু ওইখ্রবদি মী অদু লৈবাক মথক্তা নত্রগা কাংথোল মথক্তা লোংখাক লোংনা [illegible] হিপহল্লগা মকোক অদু মোন খাংহমগনু, মশাদগী মকোকনা থরা নেমথনা থমগদবনি [illegible] নুংশিৎ অশেংবা মবা' কাইনা ফংহনগদবনি। মী অদুনা ঈশিং পিথকপদা য়োৎপা ঙমলবদি স্পিরিট এমন এরোমেটিক চামুচ তংখাই অমগা ঈশিং গ্লাশ তংখাই অমগা য়ান্নরগা অমুক অমুক পিথকপদা ফোটা (ড্রপ) থরা ২ তৌদুনা তৌইনা তৌইনা পিথক্কদবনি।

স্মেলিংসলট নমহনবা, স্পিরিট এমন এবোমেট ফোটা খরা রুমালদা তাহল্লগা নমহনবা অসি তৌগদবনি ; হুমাই হুমবিবা, মমাইদা ঈশিং অইংবনা চাইবা, নত্রগা খুদৈ অচোৎপনা তপ ২ য়েবানচিংবা তৌবদা ঈ চেনবা হেনগৎ লকই অনাবা অদু জ্ঞান তারকই।

অওবা (তৌইনা ২ থাম্বা য়াদনা ওবা)।

ওনিং ওনিংবা অমসুং তোইনা ২ ওবা হায়বাশি নুঙাইএবা থবক অমনি। মাসিগী মরম তোঙান তোঙালবানা ওইরবসু তৌরকপদা মওংদি চপমান্নে। অওবা পোৎ অদু মুবা মচু ওইবা ৱাই ৱাউথংবসু য়াই নত্রগা ঈশিং ঙাক্তা ওইবসু য়াই নত্রগা ঈগা চানবা শোৎকা তোৎনদুনা লাকপসু য়াই। ঈ ফমজিন্দুনা ওবকপসু য়াই, য়াইঙং মচু নত্রগা বাইল হায়বা পোৎ অদুগা তিন্নদুনা অশংবা মচু ওইনা লাকপস্ন উনৈ।

য়ুনচিংবা অলকোহলগী জাৎনা নত্রগা হুনা তৌদুনা থিনা ওহল্লকপসু য়াই। কিডনি হায়বা ইন্দ্রিয়া অদু নাবদগী হু অমা পোকলক্তুনা মাদুনা হকচাংদা চংলগা ওরকপসু লৈ। থোপ্তা পোম্বা নত্রগা ঈ থোকপা, থোপ মনুংদা ঘি থুংবা থোপ্তা চেৎত্রিবা ঈ অদুদা গোলমাল অমা থোকপা অসিনচিংবা মরমদগী, অকনবা অওবা [illegible], ওনিংবা ইপি পিদনা হেক্তা ওরকই। হিরাই হৌবদা ওনিংবা ওবা অসি থোরকই। নাকোং মনুংদা অনা অয়েক লৈরবসু ওই। মিৎ অসি য়ামনা চিংনা চিংবা [illegible]দগীসু ওই। মিৎতা লৈৱিবা মসলশিং অদু বেলেন্স মান্নদবদগী সু ওইরকই। চপচাবা আনোক হাপ্পগা ফনবসু উনৈ। মবুক কংবী নুপীদা ওবাশি নার্ভ





অঙাং মকী মৈনা রাইরুবদা তৌগদবা ।

অঙাং অদু শাম্না থুনা কম্বোল নত্রগা কাম্বা নত্রগা অথাবা কী অমনা রোম্বশিনু । [illegible] কী অমনা হেক তৌগদবনি । মাদু হেক লোইবগা মৈমাইদা থয়ো থয়ো ওনহল্লু মৈ অদু [illegible] অদুগী মথক্তা নহদুনা যুৎহনুবা লাকনৌ । মৈমাইদা ছিপহনদুনা মকোকলোমদা রাইপ[illegible] অদু পোর হোম্বিনবদা অমসুং মমাদা চংহনদনবা হোৎনৌ ।

F—22. H. & L. Moni.

রিফ্রেক্সদগী ওইবানি। গাড়ী তোংবা অমসুং প্লেন তোংবনা ওবসু লৈ। অনাবা মী অদু পুং ২৫ ফমুংদা লেংদনা হিপহন্দুনা থম্লবা অদুগা করিগুম্বা অমতা পিজদনা থম্ল-বদা ওবদু ফএববি ডাক্তর কৌদুনা য়েংহনগদবনি। মরমদি মাদুনা অনাবা অকনবা অমা লৈবা ওইদুনা মতম চানা য়েংহৌদ্রবাদি পুনশিদা খুদোং থিবা অমা ওইরবা য়াই।

শাখিনা থিংবা য়াদনা ওবা মী অদু ফমুংদা লেংদনা হিপহন্দুনা থমগদবনি, মখোংদা ঈশিং অশাবা হানবা হোট ৱাটর বোতল অমা থমউ। পুক্তনা অইংবা ঈশিং-গী কমপ্রেশ অমা তৌ।

চাবা য়েংশিনগদবনি, ব্রালি, চবোন, অইংবা শঙ্গোম পিনকপা ফৈ। হায়রিবা চিঙ্গাক অসি চাকখাওদা থম্বা ঙমদনুনা ওয়রুবাদি টোষ্ট ৱাটর পিখত্নুনা য়েংউ। মাসি শেম্বদি অশাবা ঈশিং টৌষ্টতা হেথবনা চুমখোক্কদবনি মাসি পুম্নমক তৌবদা ওইরবদি, চিঙ্গাক অমতা পিজদনা থমউ। পুং ২৪ থম্লবা ফাওদা ওবা তোক্ত্রবাদি ডাক্তর কৌ। করি মরমনা ওরিবনো হায়বদু লেপ্পুবা লাকনৌ, লেপ্পুগা মবম অদু চুমথোক্কদবনি।

য়া চিকপা নত্রগা খারাই হৌবা।

চিকলবা য়া অদুদা অহৌবা মফম যাওবাদি মাদা পকপা অসেৎ অকাই অদু হাগ্নুনা শেংহোকখো অদুদগী লশিং মচেৎ অমা অইল অহ ক্লোভস নত্রগা অইল অব থামই লুপ্তুনা অহোবদু মেল্লু। মতম খরা অমুমনা থম্লবস্থ কৈ। হিদাক অদু ফত্রগা সোভা মকুপ হাপ্লবসু ভাইহাক পোৎখাবা কানসু লে।

মৈনা পোকপা।

হাইফেৎ ওইনা মৈনা পোকপদি মফম অদু ঈশিং অইংবদা লুপ্তুনা থম্লগসু কানৈ। মিনিট কুন নত্রগা খরা হেন্না ঈশিংদা লুপ্লগা লৌথোক্লুনা কংহল্লু অদুদগী কার বোলেটেড ভেসোলিন তৈযু। কারবলিক এসিড ড্রোপ ২ নত্রগা ৩ ভেসোলিন চামুচ মচা অমদা হাখুনা তোৎখাইনৌ। মাসি ফংদ্রগা য়েরুমগী অচৌবা শরুক অদুগা মুবী থাও (মৈদা লোমুবা) চাং চপমানুনা লৌদুনা তিন্নগা তৈযু।

মৈ পোকপা অদুনা য়াম্না শাখিনা শোকপা ওইরবাদি মফী অদু কাটিনা চপথত্নুনা লৌথোকউ। ফাইভ পাসেন্ট সলফাখিয়া জোল মলম নত্রগা পেনিসিলিন মলম তৈযু। অদুগা বেণ্ডেজ তৌবিয়্‌। নোংমদা ১।২ বক মলম অদু শিলউ। মাসি তৌরবাদি অশোকপা মফম অদু থোৎনা লৈরে লাইজোদ্রে। টৈনি ফাক্স (Tanifax) হিদাক য়োনবা দুকানদগী লৈরু। মাসি মৈনা পোকপদা য়ামনা ফৈ। অচাকপা মফম অদুদা বাসি তৈযু ; মাদু কংলগা মথক্তা অমুক তৈযু। (Nupercainal oint) অদুগা (Foille) অসিসু য়াম্না ফৈ। হিদাক য়োনবগী দুকান্দা ফংগনি।

ঈশিং হানবা।

নৈ অশাবা নত্রগা ঈশিং অশাবা নত্রগা থাও অশাবনা চোংলগা ঈশিং হানবা হ [illegible] খোনই। মখক্তা উৎখ্রবা লাইযেং লাম্বি আসিগী মতুং ইন্না চৎথদুনা লাইয়েং-লবাদি কান্নগনি।

য়োংশি নত্রগা তিংখং খুৎখোংদা চংখ্রগা করি তৌ[illegible] হোনৈ।

অহানবদা চংখিবা পোৎ অদু লৌখোক্কবা লাকনৌ। লৌখোকবা মতুংদা ঈশিং অশাবদা লুপ্তুনা হকচাংগী মফম অদু থমউ। ঈশিং [illegible] শা[illegible]গদবনি। মিনিট ২০ থম্বনা চাগনি। অদুগী তোংলগা ঈশিং অই [illegible] চানৌ [illegible]। গলফা বিযাজম গলমওম্বা অমা [illegible] বেঙ্গেজ তৌশি। [illegible] দমক অহংবা অমসুং অশাবা ওন্নাওন্না তৌদুনা যেংবা লাইয়েং অদু লোপ্পগা মপুন্দা তোইনা তোইনা তৌ।

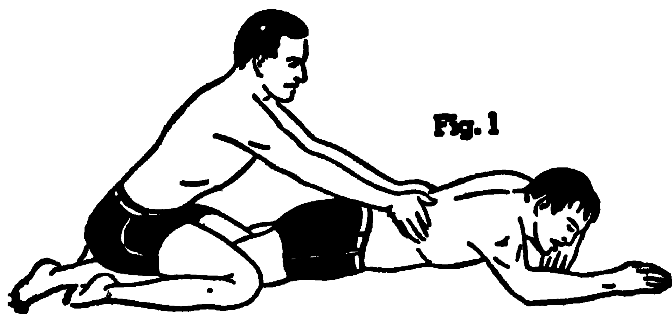
লিলনা চিকপা।

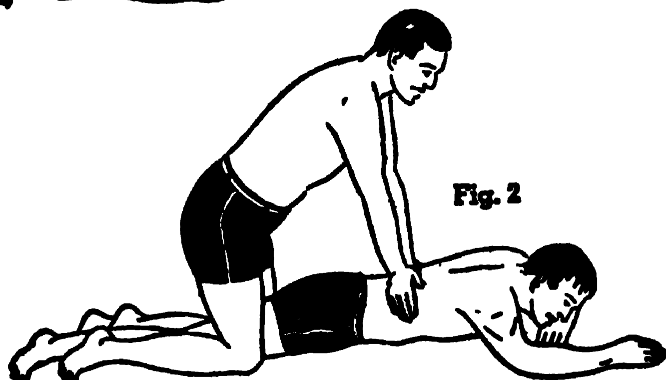
ভারত্তা লিলনা চিকুনা চহি [illegible] ১০০০।১০০০ [illegible]। মতম চানা মতিক চানা যতন তৌ [illegible] আখিদ [illegible]। লিলনা চিকপা হায়না অসনক্কু খোং খুওনা খিংনমই। [illegible] চিকইবা মফম অদুগা হকচাংগা মাক্তা টাবনিকেট নত্রগা বেঙ্গেজনা বন্না মবৈ মবৈ তাশন্না পুনশিদবনি। মাদু ওইবরদি হ অদু ইলাই [illegible]না হকচাং মপুংচংশিবা ওমলোই। মাদুদগী অচিকপা মফম অদু হ্বিচুম্বা অথৌবা অমনা লেনথক্তুনা ঈ যাবমখৈ খোক হল্লু। কনাগুম্বা মচিন মযাদা অশোক অপন, অনা অয়েক লৈংবা অমনা মচিন্না চুপখোঙ্গা ঈ লৌ[illegible]বদ যান্না ফৈ। অয়াম্বা হ অদু ঈগা লোইননা চৎথোকাখ্র। মাদু পুম্নমক লোইরবা, মতুংদা ডাক্তর খানদবু ওইরবস্থু ডাওবর্গা মযুমদা ওইববস্থ এণ্টিভেলম কৌবা হিদাক অদু ফংগদবা মফম তান্না পু। মপুং আসদা হান্না পুনখিবা বেঙ্গেজ অদু লৌখোকলোইদবনি। পুং অমা চুপ্পা থম্বা ফাওবা অকাইবা ওইবোই। পুং অমগী মতুংদা বেঙ্গেজ অদু খরা খরা কোমহল্লুনা ঈ চেনবা হোইহলউ।

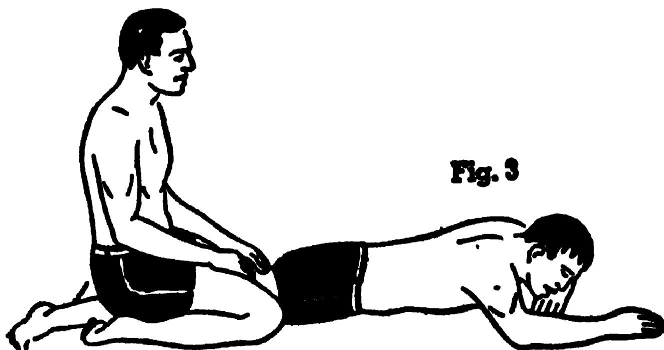
মতম চানা এণ্টি ভেলম বাপথৌববদি মী শিবোই এণ্টিভেলম কদাইদা ফংগদবগে হায়বশি মী পুম্নমক্কা খংদুনা থমগদবনি।

খোই নচেন অমসুং বিসুনা চিকপা

বিছু নত্রগা নাচন্না চিকপা য়াখুল অদুদা তিংখং নত্রগা য়েত্তুম্না পুন্না খংজ-পুনা লেংফাৎলু। য়েত্তুম মথুল ১২ অমসুং মাদুদগী হেন্না থিলউ। অদুদগী অথিনবা







থাই নৈপাক্তা ওয়বগা পোর হোনহনু।

মকম অদু ঈশিংনা চোৎলগা পটশ পানেঙ্গেনেট মকুপ চাইরগা লৈদুনা চংহন্নবা লাক-নৌ অদুদগী মিনিট কয়ামরুন অদুমক থমউ।

নুংশা অকনবনা ফুবা। (Sun stroke)

নুংশা অকনবদা লৈদুনা থবক শুবা কনাগুম্বা মী অসি ইথং থংহোদনা পোপ হেক তুদনা জ্ঞান মাংদুনা বাম্বদুনা লৈবা উই। মতম অদুদা য়াম্না থুনা অইংবা উক্ত-মদা পুশিল্লগা ঈশিং অইংবা মকোক অমসুং মথবাক্তা হৈগদবনি। ঈশিং হৈরিত্তৈগী মনুং অদুদা মী অমনা মথবাক অমসুং মখুৎকী টনশা অদু কন্না নোইগদবনি। নুংশা অকনবনা ফুবশি য়াম্না খুদোং চাদে, ডাক্তর থুনা কৌদুনা য়েং হনফম থোকই।

হু চাবা।

হু চাগ্রে হায়বা হেক খংবমক্তদা ওহন্নবা লাকনফম থোকই অদুগা সনা হিদাক কারবলিক এসিডগুম্বব দি ওহন্নবা লাক্লগন্নু। ওহনগে হায়রবদি খুদোম্বী নত্রগা উচেক-মতু থিংজিন্দুনা ওৎকদবনি। ঈশিং লুমু ২ শাবা অচৌবা গ্লাশ অমা থকচিল্লবসু ওথো-কই। মাদুদা হঙ্গাম মরু তকখাইদনা চামুচ অচৌবা অনি য়ানখিবা নত্রগা থুম চামুচ মরি নত্রগা সোডা চামুচ অনি য়াল্লগা পিথরুবদি শোইদ্রে।

কারবলিক এসিড চারুবা।

কারবলিক চারুবা থোক্রবদি ওহন্নবা লাক্রুগন্নু, য়াম্না থুনা য়েক্রম মরি থুগাইরগা য়োৎহলউ। মাদু হেক লোইবগা মেগ সলফ ওইরবসু সোডি সলফ ওইরবসু চামুচ অচৌবা অমা লৌরগা ঈশিং অশাবদা নৈখাইরগা পিথকউ। অমাম্বা শিরগ-দৌবা মী হিংহনবা ঙমগনি।

থেমজ্জি নত্রগা উচি হাৎনবা হিদাক চারুবা।

অহানবদা ওহন্নবা লাকনৌ ওরবা মতুংদা য়েক্রম ৪।৫ থুগাইদুনা পিথরুগা সোডা সলফ নত্রগা মেগ সলফ চামুচ অচৌবা অমা ঈশিং অশাবদা নৈখাইরগা পিথকউ।

ঈশিংদা তারুনা মী অমবু হিংহনবা লাক্রবা।

ঈশিংদা তক্রবা মী অদু থুনা ঈশিংদগী লৌখৎলগা মশা মউ মচিল মনাতোল তৈথোকপিয়ু। মথবাক্তা ফিরোল কয়েৎপা লোথোতউ, ময়া কাথোকহন্নু; মাদু থোক্রবা চৈ মতেক অমা ময়া অনিগী মরক্তা থিংজিল্লু। মী অদু উপ্রাক্লনা হিপহন্নু। হিংহল্লবা হোৎনরিবা নুপা অদুগী পাম্বোম অনি অদু মী অদুগী পাম্বোম অমমমগী [illegible] নোনশিন্নু; অদুদগা মবুক্তা কোনশিন্দুনা থাঙ্গৎলগা ময়া হায়বা মতমদা [illegible] অদু লৈবাক্তা থমউ। ফি অকনব অমা তাশিল্লগা মবুক মপাদা মোনগুম্বা থমউ। নুপা

অদুগী মথুৎ অনি অদু অনাবা অদুগী মনমগনদা চেনা ১০০ দা য়েক্লিবা অসি গুম থমউ অদুগা কল্লা নমথরগা পংথা খাদোকউ। থবক অসি মিনিট অমদা তরানিথোইরক তৌ। অমরোমদা হায়রগা ঐ খোউগী শোব হোনোক হোল্লিনগা খোংচৎ মাল্লহল্লু। নমথবদা খম্বোম্বীদগী মুংশিংচংলক্ত ন। হিংলক্তবা মতৌ খজিক্তং মাল্লবদি থবক অসি পুং অমা চুপনা তৌদুনা হোৎনৌ। অতৈ সমাব তৌবিনবা মী লৈনবদি মশা অদু নোইবিবা ফে। লিক্লি ঈশিং অশা... নানা মনাভা খম্বা মাংনু।

হুই অমসুং অতৈ জীবনা চিক্লগা করি তৌগদবগে ?

হুই নত্রগা অতৈ জীবনা চিক্লবদি মাসান অমসুং ঈশিং অশাবনা শেংনা চামথোক্লগা অশোকপা মফম অমা লাইয়েংবগুম লাইয়েংউ।

মথংদা খঙ্করক্তদবদি হুই নত্রগা জীব অদু তাওল্লা ভাওদল্লা অসি ন। হুই নত্রগা জীব অদু পুন্দুনা থম্লগা যেংগদবনি। মাসিনা কান্নবদি মী অতৈবুস্থ চিকলরোই। অভাওবা হুই ওইরবদি নুমিৎতবা নিদা শিগনি। হুই অদু ভাওই হায়বা খংলবদি থুনা হিদাক কাপনগদবনি পাসচব ট্রিটমেন্ট তৌহনগদবনি। হিদাক অদু লৈবা মফম তান্না পুবনা চুমই। হুই অভাওবনা চিক্লনা নাংগী শৃদম উহল্লক্লিইগী মমাংদা হিদাক কাপ্পগী লাইয়েং তৌবা হৌগৎলু শৃদম উনবনা মতুংদা লাইয়েংবদি কান্নদে। হুই অদু ফাবা ভমহৌদদুনা চেক্লোক খ্রবা অদুগা পুকনিংদা অভাওবনি হায়না চিংনরবদি নত্রগা চিংনদ্রবস্থ হিদাক কাপ্পুনা লাইয়েংবা হৌগৎকদবনি, মাদুনা মশোইদ্রে। লাইয়েংবা হৌগৎত্রিইভেদা রা তান্ননিংলবদি মখাগী অসিদা টেলিগ্রাম তৌদুনা হংলগা মরোল তাক্লকনি মখাদা লাইয়েং খরাগী ঠিকানা অমসুং টেলকোড পিরি।

1. Pas'eur Institute of India. Kasauli .. . . Pasteur.
2. Pasteur Institute of Southern India. Coonoor (Madras) .... Virus.
3. Pasteur Inntitute, Rangoon (Burma) ... . Virus.
4. King Edward VII Memorial Pasteur Institute, Shillong (Assam) .... Rabies.

হৌজিক্তি ভারতকী মফম অয়াম্বদা পাসচব ইনষ্টিটুৎট লৈবে। মফম অদুগী মীদি থরচ য়াম্না তৌদুনা চৎতবনা চুমই। মফম মফম অদুদা লাইয়েংগদবনি। ফাষ্ট ক্লাশ সিভিল হোসপিট্যাল, অয়াম্বা মিসনগী হোসপিতাল রেলরেগী সেন্টর ওইবা অচোবা হোসপিতাল থুদিং অয়াম্বদা মতম অসিদদি লাইয়েং অসিগী হিদাক থম্মরে। হুই ভাওরে হায়রনা চিংনরবা অদুনা করিগুম্বা চিকপা থোক্লবদি অহানবা মথক্তা উৎখ্রিবা লাইয়েং অদু তৌরগা য়াম্না থুনা হিদাক কাপ্পগী লাইয়েং য়েংলিবা মফম তান্না পুদুনা লাইয়েংবা হৌগৎকদবনি।



পুন্দুপ ৪১ শুবা

মন্দিরগী মশক ওইবা হকচাং।

থোইনা লাইবিক অসিদা চেনা খুদিংগী নৈনবক্কুনা লাকপদা মী ওইবগী মশা অমস্তুং মাদুদা যাওবিবা ইন্দ্রিয়শিং অসি ওকোকনা শেম্বিদুনা চেংনা চিন্না শোক্ত পন্দনা থম্বিবমলে হায়বশি উনবে। মসি অঙকপা ইঞ্জিন নত্রগা কল কারখানা অমনি, মুন্না খজিন্দুনা য়েংলবদি মী ওইবনা লৌশিংনা পুথোক্কুনা শেম শাবিবা অঙক অঙকপা ইঞ্জিন অসিদগীদি মীওইবগী ঈশ্বরবনা শেম্বিবকইবা হকচাং অসিনা ঙকপা য়াম্না হেল্লি।

থোপ অদুগা নার্ভস সিষ্টেম হায়বা মীওইবগী মশাদা য়াওবিবা শরুক অসি অমুক্তা খম্বদুনা য়েংউ। মাসিগী মতেং লৌদুনা পুক্লিংনা থবক তৌই; রাখল তৌদুনা অচুম অবান পুখোকপা ঙমনৈ, থবক শিনবা অনৌবা প্লান তৌবা খংবা ঙম্বা জ্ঞান পুথোকপা; নুংশিবা লাই নিংবা খুমুনবা পুন্নমক অসি থোপকী থবক মগুন ঙাক্তুনি। মী ওইবনা টেলিগ্রাম অদুগা টেলিফোন পুখোকপদি ঙবাংদনি হায়বা য়াই। হকচাংদা অঙকপা টেলিগ্রামগী থবক তৌবা নিয়ম অফিসনচিংবা অসিদি জীবনা পোক্লকপদগী মশাদা য়াওবক্লবনি। থোপতগী পাউ অসি নার্ভতা য়োৎলি ওইদুনা থাবক্লগা ইন্দ্রিয় ইন্দ্রিয়শিং অদুদা য়ৌবকই।

মিৎকী কুপ্পুবা নৌববা মচাক অমস্তুং কবি কবম অমগা অমগা ফিট তৌনদুনা অঙকপা মেকানিজম অমা ওইহন্দুনা মাদুনা পোক অসিগী মমি লৌরগা মমি অদু পুক-নিংদা (মাইন্দা) তাহল্লগা উবা হায়বদু ওই। মীওইবনা ফিজিক্সগী জ্ঞান থর থরদং কংই, সাইনস অদুগী নিয়ম আইনশিং অদুদি মীওইবগী মমিক্তা মীনা হিরম অদুগী মর-মদা রাখল লাক্তিভৈগী মমাং মতম কয়া কুইবদগী য়াওদুনা লৈরে। তসাবির নম্নবা কোন শেমদুনা মীনা হৌজিক তশবিব নমদুনা যাম্না হৈরে হায়না চাওথোকপা উৎনরি অদুগা করে হৈবে হায়বিবা কল অদু মিৎকা চাং তম্নরুরবদি থবক অসিদা লাইরিক মপিগুম্বনি। য়ৌশিনবা ঙমদ্রি।

চাক তুমহনবা হায়বা অঙকপা থবক অদুগা তুমইবা পোৎশিং অদু করি করম অমুক অমাংবা অমোৎপা ওইনা পুথোরকপা অসি খল্লু। থবক অসিনা হকচাংদা করম

পাজল শক্তি পিরুবা শেগাই তুগাই লৈরবদু করম হায়না মেন্দুনা শেমজিল্লবা, থোপ, শরু তোং করম ওন্দুনা ফত্তফত্তবা মফম অদু মেরামত তৌরবা করম্না হিংহল্লিবা, করম্না লেংওৎহল্লিবা পুম্নমক অসি কুপ্না খিজিল্লবদি ঙক্কফম লৈতে। মীনা অসিগুবা হকচাং ই.জিন অসি শাবা ঙবা থংবক নত্তে। শক্তি অসুপ য়াম্না লৈবা ইঞ্জিন অসি চালাইনবা শিংয়েলদি খজিক্তা মচংবা খজিক্তা অদুনা মতম অসুপ কুইনা চালাইদুনা চৎনহনবা ঙবা, অদুপ কুপ্না য়েশিন খোৎচিনবা য়াওদনা অদুপ তৌইনা মেরাম তৌবা তৌদনা লৈহনবা অসিখু কনাগী শক্তি লৈবগে।

মথক্কী অঙকপা অসিদা মচা মশু করম সোকহল্লকপগে হায়বা অঙকপা রাখল অদুমগা অমুক হাপচিল্লো। মীওইবনা শেম শারিবনি হায়দুনা তৌরিবা অসিগী জীবগী মপুনশি হিংলিবা অসিগদি য়াম্না খেন্নরে। ইঞ্জিনদি মাগুম্না ইঞ্জিন অমা মচা ওইনা পোকহল্লকপা ঙমদে। মেকানিক্না খন্দুনা পৃথিবী অসিদা মাদু ওইহনবা ঙম্নরোইদবনি। মেসিন শাদুনা শাদুনা য়ামখৎহনবদি ঙবা য়াই, মাগুবা মেসিন অমা মচা পিশক ওইনা পোকহল্লগা মাদু চাওরক্লুনা মেসিন অদু কুইরক্লদুনা তেক তারবা মফমদা মহুৎ শিলহল্লোবদি ঙমলোই। মাগী মশক মান্না শাবা ঙবা য়াই; মীগী থবক কয়াম্ব মতৌতমদুনা মান্না তৌহনবা ঙমবসু য়াই, অদুখু মচা পিশক ওইনা পোকহল্লক্লুনা চাওশাংহল্লকপদি ঙমলোই।

মী ওইবগী অঙকপা হকচাং অসি উরগা ঈশ্বরগা শম্নরকপগী রাকম অসি মরে ইয়েৎ য়েৎনত্রবসু লৌবা তাই। ঈশ্বরগা শম্নরকই হায়বশি প্রমান ওইনা উৎলিবদি মীওইবগী মশাদা চালাইরিবা আইন নিয়ম নেচর অসিদা উরিবা নিয়ম; হকচাং ফবা ফত্তবদা চংলকইবা নিয়ম অসি মান্নে। মরম অদুনা মী ওইবা হায়বা অসিনা ঈশ্বরগী আইন অসি মুন্না কুপ্না য়েংশিনফম খলশিনফম থোকপগুম হকচাং ফনবগী নিয়ম অসিবুসু কুপ্না য়েংশিনবা চুমই। মখোই অদু মান্নহন্না চৎথমিন্নগদবগে।

হকচাংবু নিংথিজনা থমদুনা নাদয়েক্তবা হায়বা অসি মীওইবগী তৌগদবা ধর্ম্ম অমনি, অদুনা করি করম তৌরগা ফৈ হায়বা নিয়ম আইন অদু ঐখোই পুম্নমক্ক খংনবা লাক্করগা খংক্কম থোকই, অদুদগী ইচা ইশুদা তব্বিদুনা মখোইবু চপচানা থনমগদবগে। মাদু পুম্নমক খংলগা মু থকফদে হায়না পুকনিংদা লেপউ অমসুং শোকউগনু। চিঙ্গাক্কী মরমদা কুপশিন্না বিচার তৌশিনগদবনি চিঙ্গাক চাবগা হকচাং ফবা কত্তবগা মরি লৈনৈ। হকচাং ফগদবা অমসুং কৈ হায়না খংনরবা পোৎ অদুগী মহাও অদু হৈহ্লবা লাক্কগদবানি। হান্নুনা হকচাং ফরোইদবা চিঙ্গাক জাৎ অদু চাবদা হৈনহল্লম্ল-বদি মাদু থাদোক্কবা লাক্কগদবনি। থাদোকখ্রবা চিঙ্গাক অদুগী মহাও অদু নিংশিংলক্লুনা মহাও অদুগী মীনাই ওইনা মতুং ইনখিদুনা কাওবা ঙম্নদুনা অমুক চাক্লগনু।

মশানা মহৌশা লৈজরম্লবা চিঙ্খাক অসি কৈ। ঈশ্বর না ইহান হানবদা মীওই-ইবু শেম্বিবা মতমদা অহাওবা উহৈ চাওহল্লমই, পৃথিবীদা মীওইবগী চান্নবগীদমক মরাং কাইনা মনা মশিং অমস্তুং ফৌচেং হৌহল্লমই। অস্তুপ লুরবা মীওইবগী হকচাংবু শেমবিরিবা ঈশ্বর অদুনা হকচাং অসিদা অসি অসি চারবদি য়াম্না ফরগনি হায়বা অদুতা খনবিরদুনা থম্বিরম্লবনি। অমাংবগী মশক ওইরবা মঙাই কাবা পোৎ নিশা, শা, ঙা অসিগী মহাও অসি খংহন্দুনা মহাও অদু থাদোকপা ঙমত্রবদি ইন্দ্রিয় খুদুম চনদ্রে। মহাও অদুনা খুদুম চনখ্রিবা অদুদগী নাম্থোক্লবা হোৎনৌ; ঈশ্বরদগী কৃপা নিরগা নেচারগী আইন নিয়ম অসিগা ঐখোইনা ইশাদা য়াওবিবা আইন নিয়ম অসিগা মান্নুনা চৎহন্নবা লাক্লরগা লোইরে। হোৎনদুনা অভাৎস তৌরোইদবা করম্বা লৈবগে? পুক্নিং শোনবা পাংদবগী রাতনি। থৌনা ফবা মখুক পেংবা মীদি ইছা অসি তৌদুনা হোৎ-নরগা মতিক চাবা মহৈ ফংগনি। অনৌবা শাক্তি পুথোক্তুনা হৌৎনবগী অনৌবা হক-চাং ফংগনি। পুক্নিং নুংঙাইগনি, হৈনিংগনি থৌনা ফগৎবনি। পুম্নমক অসি অচুম্বা থবক তৌবদগী থোরক্কদবা ঙাকনি।

খরাইদগী হেন্না ফবা থবক্তি ঐখোইনা অসিগুম্বা থাক অমা তৌখৎকদবনি মাদু তৌরবদা ঈশ্বরনা পেনবিগদবা পেনবিরবা অদুদা থৌজাল অদুগী মঙাল ফংলদুনা ঈশ্বরগী শক্তি মচেৎ অমতং হাপপিদুনা; শক্তি অদুনা পাপতগী কোকচবা ওইবা অসিনি। মাসিতনা পুক্নিংদা নুংঙাইবা ইংবা শান্তি পুরক্তুনা হাপ্পবা ঙমই। পুক্নিং নুংঙাইবা ইংবা হায়বা অসিতনা হকচাং ফনা থম্বা ঙমহল্লি।

ঈশ্বরদা পুকনিং হকচাং অসি কৎথোক্তুনা থম্লগা অমস্তুং ঈশ্বরবু লুনা কাওদনা কোজরগা হকচাং অমস্তুং পুক্নিং অনিমক অসি মশাফনা তিনজেন লাইজেন্দনা থমদুনা সংসার অসিদা লেনবা ঙমনৈ। শিরগস্তু ফরবগা আশা থমনৈ।

শিরবা মতুংদা তুংগী আশা থম্বা নত্রগা লৈবা মীতাশিংদা হায়নিংবসি, বাইবেল কৌবা লাইরিক, ময়েক খুদিংমক্কা লাই ওইরবা অদু পাবিয়ু। লাইরিক অদুদা ঈশ্বরনা যীশু খ্রীষ্টদা চংদুনা হায়বা রা ইরি। মাদুদি মী পুম্নমকপু পাপ লৈতবা লৈবাক, শিবা নাবা নাইদবা লমদম, পাঙ্গল রাখল থৌনা মম্বা লৈতনা শেংনা চুম্বা লৈবা মফম মতম লৈবা খ্বিবিক্তা পাখং মথোন কারকপা নহাতা ওইদুনা লৈবা লৈবাক অদুদা য়ৌহনগনি হায়না তাকপিরি। হৌজিক মকস্তু সংসার অসিদা লৈনা লৈনা বাইবেল পাজবদগী কান্নবা কয়া কয়া ফংনৈ। ঐখোই পুম্নমকপু শেম্বিরিবা ঈশ্বর ইবুংঙোবু মশক খংনবা লাক্লজরকই অমস্তুং খংন হৌরকই। ঐখোইনা ঈশ্বর অদুবু মশক খংজরক্ক-

বা অদুগা ঐখোইগী ইশাদা ইবুংঙো মহাক্না চৎহন্ননবিবিবা আইন নিয়মশিং অসিগী জ্ঞান লৌশিং অমগা ফংজবা, ফংজরিবা লৌশিং অদু, শিজন্নদুনা আইন নিয়ম অদু থুগাইদনা চৎচরবা অদু ওইরবদি হকচাং কবা হায়বদু ওইবে ; নুংঙাইবা হায়বদু থোকলে। মরমদি নিয়মশিং অদো হকচাং কনবগী নিয়ম ওক্তনি।

এপেনডিক্স।

লাইরিক অসিগী পন্থুপ খুদিং মক্তা পনখ্রিবা প্রিসক্রিপশনশিং অদুগী লিষ্ট।

১ নং। বরিক এসিড সলুশন। মাসিগী হিদাক অসি শেমগে হায়রবদি আউন্স ৮ চংবা নত্রগা খরা হেনবা লিকলি অমা লৌরো। বরিক এসিড মকুপ অদু অচৌবা স্পুন অমা কোত্তুনা লৌরগা লিকলি অদুদা হাপলো হান্নুনা শাহল্লুনা থম্লবা ঈশিং লৌদুনা লিকলি অদু থনুবা হাপলো। হিদাক অদু হাপ্তুনা লিকলি অদু অদুমক মতম খরা থমদুনা হিদাক অদু তুমহন্নু। বরিক এসিড অদু থুনা হেক তুমলোই। মথক্কী অরুবা শরুক মখৈ চিদুনা লৌবা য়াগনি, মনিং অদু হুন্দোকলো নত্রগা মনিং অদুদা ঈশিং অমুক খরা হাপতুনা তুমহল্লগা শিজনুবা য়াগনি।

২ নং। টিংচার আইওদিম অসি অশেম্বা ওইনা হিদাক য়োনবা দুকান খুদিংদা ফংগনি লৈরগা শিজন্নৌ।

৩ নং। অরেগিরেল সলুশন হিদাক য়োনবা দুকান পুম্নমক্তা ফংগনি লৈয়ু। শেমদুনা খব্বা নুমিৎ ৩০ নি হেল্লচামদা হিদাক ১০ য়াওবা ভাৎ লৈদুনা শিজন্নৌ। শেমদুনা খব্বা নুমিৎ ৩০ নি হেল্লবাদি কান্নদ্রে, হুন্দোকখ্রো।

৪ নং। বরাসিক এসিড পাউডার হিদাক য়োমবা দুকান্দগী লৈদুনা শিজন্নৌ।

শম কেন্দনবা।

৫ নং। সলফল ড্রাম ২ (চামুচ মচা অনি) ভেসলিন আউন্স অমগা তিন্নৌ। আউন্স অমা হায়বশি চামুচ অচৌবা অনিরোম গা মান্নে।

কোকতাংবা কনবা।

৬ নং। গ্লিসোরসিন গ্রেন ২০, অলকোহল ড্রাম ৫ অদুগা ঈশিং ড্রাম ৫ তিন্নরগা মলম শেমউ।

ডাইরিয়া হায়বদি তোইনা ২ মাংবা ফনবা।

৭ নং। (ক) তোৎখাইনৌ	সবনাইট্রেড অব বিসমট	ড্রাম ২
	সেলোল	ড্রাম ১
	চোক মিকচার	আউন্স ১ ১/২

মাসিদগী চামুচ অমমম লৌরগা পুং ৩।৪ খুদিংগী পিজৌ অঙাংগী দমক।

(খ) তোৎখাইনৌ	সবনাইট্রেড অব বিসমট	গ্রেন ৩৬
	সেলোল	গ্রেন ১২
	চোক মিকচার	ড্রাম ৪

মাসিদগী চামুচ অমা লৈরগা পুং ৩।৪ খুদিংগী পিজৌ।

৮ নং। ফিটকিরি মচেৎ অমা চামুচদা হাপ্লগা মৈথক্তা ফিটকিরি অদুনা ঙৌরক ঙৌবা অমসুং কংদ্রিবা ফাওবা থমউ।

মাসিবু ফিটকিরি মৈ থাবা নত্রগা ভস্ম (উৎওইহনবা) কৌই।

৯ নং। য়ানখাইনৌ	কারবোলিক এসিড	ড্রাম ১
	গ্লিশরিন	আউন্স ১
	সেচুরেটেড বরিক	
	এসিড সলুশন	আউন্স ১০

অতোপ্পা অমনা।

তোৎখাইনৌ	বরিক এসিড	ড্রাম ১
	পটাসিয়ম ক্লোরেট	ড্রাম ২ ১/২
	পিপর মিন্টগী ঈশিং	আউন্স ১২

চিল তেংনবা জাৎ অমনা থুম চামুচ অমা বেকিং সোডা চামুচ অমা লৌরগা ঈশিং পাইন্ট (গ্লাশ) ২ গায়ান্নৌ, য়াম্না ফবনি।

১০ নং। য়ানখাইনৌ	কারবোলিক এসিড	ড্রাম ১ ১/২
	অলকোহল	আউন্স ২
	ঈশিং	আউন্স ৫

মাসিম্না চিল তেংবদা কান্নবা হিদাক অমনি,

মলম।

১১ নং। য়ান্নৌ	ভেসলিন	আউন্স ১
	সলফাথিয়াজল পাউদর	গ্রাম ৫

থবাক শাংবা অমসুং অশিনবা কেথৎপগী দমক।

১২ নং। সোডা বাইকার বোনেট (বেকিং সোডা) নত্রগা মেগনিসিয়া চামুচ মচা অমমম অমুত্তদা থত্তুনা শিজন্নৌ।

নুংশংগী মলম।

১৩ নং। নং ১১ শুবদা ইরিবা মলম অদুনি।

য়া হিদাক।

১৪ নং। ৎতোৎখাইনৌ	য়ানখাইনৌ চোক মকুপ	পাউণ্ড ১/২
	কেষ্টাইল সোপমকুপ	আউন্স ১ ১/২
	চিনি অঙৌবা	আউন্স ১
	ওরিস রুট মকুপ	আউন্স ১

১৫ নং। হকবারমগী প্রিসক্রিপশনদি পম্দুপ ২৬ শুবদা য়েংউ।

নয়বা হিদাক (লোক মুংবদা)।

১৬ নং। মচাং মান্নুনা লৌ অমসুং তিন্নৌ	মেনথোল
	কর্পূর
	ইউক্লিপটস অইল
	অহল পাইনি সিলডৌট্রুজ

১৭ নং। মথক্কী হিদাক অদু করম শিজন্নুগদবগে? য়া মতেক অমা নত্রগা অহোবা উনিং অমা লৌরো ; ওবদু খুদোলী থিংজিনবা য়াবা জাৎ থন্নু। ইক্কি মরিরোম শাংহন্নু। মতোল অমারোমদা ফুনগদবনি হায়বদি মতাং কথাং হনগদবনি। মতোল অমরোমদা হোহন্নু মাদুদা নিকলি মখুম কোর্ক অমনা চপচানা ফিট তৌদুনা খুমষ্ট। মথক্কী হিদাক অদুদা ফি মচেৎ অমা নত্রগা লশিং মচেৎ অমা নুপ্নগা উতোং অদুদা হাপউ। অহোবা মখুল অদু নতোল মপাকা পুরক্লগা নমউ ; নমা লোইরগা মখুম খুমজিন্দুনা থমজিন্নু। নোংমদা হান্না ২ নমা য়াই। নমত্রবা মতমদা মখুম খুমজিন্দুনা থমউ নত্রবদি হিদাক অপুম্বা মনিল ওইনা পাইথগনি।

লোক কংথুগী হিদাক।

১৮ নং। তিন্নৌ

কোদেইন সলফেট	গ্রেন ৩
এমোনিয়ম ক্লোরাইড	গ্রেন ৭৫
শিরাপ সাইট্রিক এসিড	আউন্স ১
ঈশিং	আউন্স ১ ১/২

চহি মপুং ফারবা মী অমনা চামুচ অমা কল্লগা ঈশিংগা য়াল্লদুনা নোংমদা য়বদি পুং ৩।৪ খুদিংগী থকউ। ফগৎলগা থকপা তোকউ। অঙাং অমনা চামুচ অমগী অহুম থোক্লগা অমনা থকউ।

থাগী থোংকাপ লাক্তবা।

১৯ নং। আইরোন সলফেট গ্রেন ৪ গা ওভারিন গ্রেন ৩ গা তিন্নবগা কেপ-সুন মনুংদা হাপ্পুনা নোংমদা ৩ লক চাও।

ঈ থাংদবা শোনবা।

২০ নং। ব্লডেস পিল, পিল অমমমদা আইরেন সলফেট গ্রেন ২ য়াওই।

২১ নং। বলু অইনটমেন্ট মাসি হিদাক য়োনবা দুকান খুদিংদা ফংবৈ।

২২ নং। ঈশিং গ্লাশ অমদা পটাশ পারমেনগেনস চামুচ অচৌবা অমা হাপ্পুনা নৈখাইয়ু। তোইনা তোইনা গেলাশ অদুগী মনুং অদু চৈগুম্বা অমনা ওৎলু, শিজন্নদ্রি-ঙৈগী মমাংদা মতম থরা থমদুনা নিংথিজনা হিদাক অদু তুমহল্লু। লৈরিবা ফিবম অদুদা হিদাক অসি শিজন্নবা য়াদে। মাসিদগী চামুচ অনি কন্থনা লৌরগা ঈশিং গেলাশ অনিদা হাপ্পুনা নুপীগী অথিবম চামবা (ভেজাইনেল দুস তৌবা) অদুগা অপাৎ অনোম চামবা য়াই।

২৩ নং। জিঙ্ক মলম কনাগুম্বা হিদাক য়োনবা দুকান্দগী ফংবা য়াই।

২৪ নং। ব্রউণ্ড ফ্লোর গ্রুবেল হায়রবদি অফবা গেহুগী য়াম অদু পাত্র অমদা হাপ্লগা মৈথক্তা থম্বা নত্রগা পাইবা অমা তৌ। য়াম অদু ওল্দুনা মচু বারকপা ফাওবা তৌ। অদুদগী য়াম অসি খরা লৌরগা গ্রুয়েল শেমউ। থুম খজিক্ত থাকপা কৈ।

২৫ নং। চবোন ঈশিং গেলাশ, অমদা চেং চামুচ অচৌবা অনি হাপচিল্লো। মাদু পু ৩।৪ লোলউ। মরক মরক্তা ঈশিং খরা খরা হাপ্পুনা লোইবা মতমদা গেলাশ অনি থোকহন্নবা খুজিল তৌ।

২৬ নং। শুবা লাইম ৱাটার অস্নুম হায়না শেমউ। শুনু য়েলমরুম তংখাইমুক চান্নবা অমা লৌরো। মাদু ঈশিং পাইন্ট অমদা হাপলো, শঙ্গোম মানবা মহি অমা ওইরগনি। মতম খরা লৈরগা মনিংদা ফমখিদুনা মথক্তা ইরু কারগনি। ইরু অদু চিথোক্লুনা হৈদোকলে। অদুদগী লৈহৌবা শুনু অদুদা ঈশিং পাইন্ট অমা অশুক হৈজিন্দুনা অদুদগী লেংদনা থমলো। ইরু কারকপদা চিথোক্লুনা হৈদোকখ্রে। শুনুগী অমোৎপা পুম্নমক চৎখ্রো লেমহৌবা লৈহৌরিবা শুনু অদু শরুক মরি থোক্লুনা য়েন্নরগা শরুক অমমম লিকলি অমনমদা হাপলো, লিকলি অমমমদা ঈশিং পাইন্ট অমমম হাপ-চিল্লো মখুম চেৎনা শুমলো। মহি অমা লাইম ৱাটর হায়বা অদুনি।

২৭ নং। য়েরুমগী ঈশিং (এগ ৱাটার) পন্দুপ ২১ শুবা চেনা ১৬০ য়েংউ।

২৮ নং। ষ্টার্চ এনেমা পন্দুপ ২২ শুবা চেনা ১৭০ য়েংউ।

২৯ নং। এগ নোগ পন্দুপ ২১ শুবা চেনা ১৬০ য়েংউ।

৩০ নং। জেলিদ এগস (কোডলদ এগস) পন্দুপ ২১ শুব. চেনা ১৬০ য়েংউ।

৩১ নং। মনিল (ষ্টিম) নাতোন্দা চিংশিনবগী নিয়ম মতৌ।

ঈশিং লুম্বা য়াবা পাত্র অমা লৌরগা ঈশিং হাপ্লুনা মৈথক্তা থমউ, ফিগুম্বা অমনা পাত্র অদু মখুম খুমউ। মখুম অদুদা অহোবা অমা লৈহল্লু। থাপ কেরোসিন্নুচিংবা হান্নবা শেরৈগুম্বা অমা থিংজিন্দুনা রবব নলীগুম্বা অমদা থিংজিন্দুনা মতোল অদুনা ন্নাতোল য়া মপান্দা পুরক্লুনা থমউ মতোল অমনা পাত্রগী মখুল অহোবা অদুদা থিং-জিল্লু। মনিল তোংজৈ অদুদা কারকপদু নমউ। ঈশিং অসিদা টিংচার বেঞ্জিন কোং অমস্নুং ইউক্লিপটস অইল হাপউ। পন্দুপ ২৪ শুবা চেনা ১৮৬ য়েংউ।



(অনাবা) খুদম তাকপা

হমাং লাই, চেনা ২৬৪
হানিয়া, চেনা ২৮০
হাই ব্লাড প্রেশর, চেনা ২৮৪
হু চাবা, চেনা ৩৩৩
হই অমসুং অতৈথৌবশিং চিরুগা করি তৌগদবগে ? চেনা ৩৩৪

